МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
Протокол № 1
от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
_____ Р.В. Костюченко
Приказ № 216 -ОД
от 31.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

(возраст обучающихся 14-17 лет)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Бурков Владимир Николаевич

г. Лангепас
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. **Пояснительная записка**
2. **Содержание программы**
3. **Учебно-тематический план**
4. **Информационные источники**
5. **Приложение. Календарный учебный график**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» - модифицированная, физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе программы «Атлетическая гимнастика (автор Миронов С.А., г.п. Приобье, Октябрьского района, ХМАО-Югра, 2010г.)

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность

В нашей стране в настоящее время военная служба для молодежи почетным и священным долгом. У подрастающего поколения возрастает интерес к армии. Юноше, обдумывающему свою будущую жизнь, важно постоянно помнить о том, что наряду со множеством профессий, предоставленных ему обществом для выбора, есть такая, которой он должен овладеть обязательно. Это профессия защитника Родины. Особую роль имеет физическая подготовка юношей, которым предстоит служить в Вооруженных Силах России. Эта работа является частью государственной политики.

Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения обучающихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Именно на 14-18 лет возраст юношей приходится активный период развития мышечной системы организма, что в свою очередь можно считать важной предпосылкой к увеличению у них мышечной массы и силовых качеств. Всё это также позволяет открывать широкие возможности в формировании своего телосложения и способствует эстетическому воспитанию, укреплению здоровья. Здоровье во все времена считалось основой благополучия и активной жизни. К сожалению, проблем в этом плане немало. Такие негативные явления, как курение, алкоголизм, наркомания, несут реальную угрозу физическому и нравственному здоровью нации.

Подход к их искоренению должен быть самым принципиальным, жестким и решительным. Это требование Главы государства. Для решения этого вопроса разработана программа «Атлетическая гимнастика». Силовая тренировка способствует и приобщению молодых людей к здоровому образу жизни, добровольному отказу от алкоголя, наркотиков, табака, воспитывает нравственные и волевые качества личности, даёт чёткий ориентир жизненной позиции.

Научные исследования последних лет доказывают, что физические упражнения на тренажёрах под контролем тренера являются и необходимым условием гармоничного развития, и определяют её эффективность и качество.

Данная программа может являться методическим пособием для педагогов общего и дополнительного образования по организации обучения атлетической гимнастикой.

Методическое обеспечение программы

1. Нормативно-правовые документы
- Конституция РФ.
- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».
- Устав ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ».
- Положение о спортивно-техническом отделе ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ».
- Правила приёма обучающихся в учреждение.

2. Инструкции
- Инструкция 004-09 по охране труда при перевозке обучающихся автомобильным транспортом.
- Инструкция 004-00 по оказанию первой помощи при несчастных случаях.
- Инструкция 004-05 по охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций.

3. Методические пособия
1. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5-9 кл.: Учеб.-метод. пособие./Под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова.
2. Журнал физическая культура под редакцией В.К. Бальскевич. 3-5,2011г.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:
- гимнастическая перекладина
- скамья для упражнения жим лежа
- стойка с гантелями
- штанга с отягощениями
- римский стульчик
- спортивный тренажер (ботерфляй)
- спортивный тренажер (тяга вертикального блока)
- спортивный тренажер (гипертензия для ног)
- стойка (турник, брусья).

Отличительная особенность программы:
Программа основывается на ведущих педагогических идеях:
- «Личностно-ориентированное обучение и воспитание» (автор А.И. Хуторской), в центре внимания, которых – личность обучающегося, реализующего свои возможности;
- Педагог и обучающийся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Технология сотрудничества основана на содружестве участников педагогического процесса, учитывает их интересы. Педагог управляет ходом обучения единолично. Все связанные с этим функции – организацию занятия, объяснение и инструктирование, контроль, оценивание, помощь отстающим и т.д., педагог выполняет сам Технология сотрудничества реализует демократизм, равенство партнерство в отношениях педагога и ребенка.

- Технология адаптивной системы обучения (автор А.С. Границкая), центральное место, в которой занимает работа в парах сменного состава. Обучение в парах рассматриваются педагогом как одна из форм организации тренировки на занятии. Проектирование данной технологии состоит в следующем: объяснение нового материала; индивидуальная работа педагога с обучающимися на занятии (объяснение принципов работы тренажера, обучение приемами самостоятельно заниматься на тренажерах и т.д.), самостоятельная работа обучающихся, которая предполагает общение, включенный контроль, взаимоконтроль.
- Здоровьесберегающая образовательная технология обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цель - воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции детей, подростков и молодежи посредством приобщения их к занятиям атлетической гимнастикой.

Задачи:
1.Обучить первоначальным знаниям и навыкам выполнения упражнений атлетической гимнастикой
2. Развить физические качества и личные качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
3. Формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности, стремление к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы: заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме. Предлагаемая целесообразность программы способствует расширению кругозора детей по следующим школьным предметам: урок физической культуры, биологии, истории, ОБЖ. формирует представление о таких профессиях как: учитель по физической культуре, тренер, способствует стремлению к службе в армии.

Возраст обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы от 14 до 17 лет.

Формы и режим занятий

Можно выделить четыре типа занятий:

1) теоретические занятия;
2) практические занятия;
3) комбинированные занятия;
4) контрольно-учетные занятия.

Формы организации занятий: массовые (проведение коллективных творческих дел объединения, праздники, соревнования), групповые (сборы группы), мелко-групповые (тренировки), индивидуальные (тренировки, беседы), работа с родителями (родительские

собрания, совместные творческие дела, выезды). Основной формой учебно-тренировочных занятий являются тренировки.

Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований техники безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастики и Сан Пин. Состав группы обучающихся составляет не более 15 человек.

1 год обучения - 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа.

Продолжительность обучения составляет 36 учебных недель. Занятия по программе проходят с 1 сентября по 15 мая.

Используемые формы организации работы на занятиях:

- При организации учебного процесса для каждого обучающегося составляется индивидуальный план физической нагрузки;
- Работа в группах

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один год обучения. После годичного цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей и подростков.

В случае введения ограничительных мер региональными или муниципальными органами управления образования, например в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), образовательный процесс организуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Расписание занятий составляется с учетом требований СанПиН и мер безопасности.

Доступность

Обучение по программе доступно для каждого подростка в возрасте от 14 до 17 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Обучение осуществляется на бесплатной основе и позволяет по желанию вступать в клубное объединение «Атлетической гимнастики». Прием желающих систематически заниматься в клубном объединении проводится в начале учебного года. Ребята должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже одного раза в год.

Принципы обучения

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, различных формах заданий.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип связи теории с практикой – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Метод обучения (групповой)

При организации учебного процесса для каждого обучающегося составляется индивидуальный план физической нагрузки;
групповой

Ожидаемые результаты
По окончании реализации программы обучающиеся
Должны знать:
-правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
-правила пожарной безопасности;
-историю развития атлетизма в России;
-правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
-гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
-краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- режим дня и личную гигиену.
-как формировать осанку с помощью отягощений;
-физиологию спортивной тренировки;
-основы методики силовой подготовки;
-методику планирования самостоятельных занятий;
-врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
-оборудование мест занятий и инвентарь.
Должны уметь:
- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнение упражнений с отягощениями;
- качественно выполнять упражнения атлетической гимнастики.

Формы контроля: контрольные занятия, зачеты, промежуточная и итоговая аттестация

возраст	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	обучающиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	оценка	5	4	3	5	4	3
14-16	Челночный бег 4-9 м. сек.	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
14-16	Подтягивание на высокой	11	9	6			

	перекладине						
14-16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
14-16	Подъем туловища за 1 мин., из положения лежа	50	45	40	40	35	26
16-17	Челночный бег 4-9 м. сек.	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
16-17	Подтягивание на высокой перекладине	14	13	11			
16-17	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
16-17	Подъем туловища за 1 мин., из положения лежа	55	49	45	42	36	30

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»

№ п./ н.	Название темы	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1.	Водное занятие.	1	1	
2.	Техника безопасности в тренажерном зале.	1	1	
3.	История развития атлетической гимнастики в России.	1	1	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	4		4
5.	ОФП.	20		20
6.	Занятия по комплексу №1.	27		27
7.	Занятия по комплексу №2.	27		27
8.	Занятия по комплексу №3.	27		27
	Итого	**108**	**3**	**105**

Содержание.

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с обучающимися. Ознакомление с программой клубного объединения. Требования к обучающимся, правила поведения на тренировке.

2. Техника безопасности в тренажерном зале (1 час)

Инструктаж по технике безопасности. (правила пользование спортивных тренажеров и спортивного инвентаря, страховка при использовании спортивных тренажеров (самостраховка).

3. История развития атлетической гимнастики в России (1 час)

Развитие гимнастики в России после 1917 года. Виды гимнастики.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма. (4 часа)

Телосложение и питание, рост мускулатуры (мышечные волокна и их разновидность). Правила гигиены. Режим дня. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах

5. Общая физическая подготовка (20 часов)

Развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс О.Ф.П. для первого года обучения: упражнения на мышцы живота (15 повторов); упражнения для мышц спины (15 повторов); упражнения на мышцы ног (15 повторов); отжимания (10-15 раз); прыжки через скакалку одна минута без остановки (вращение скакалки вперед). Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

6. Занятия по комплексу № 1 (27 часов)

6.1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги средним хватом три подхода по 12 повторений.

Технология выполнения упражнения. Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук (трицепсы) и передние пучки дельтовидных мышц.

6.2.Подтягивание на перекладине три подхода по 6 повторений.

Основная направленность упражнения: тщательная проработка всех пучков широчайших мышц спины. Кроме того прорабатываются мышцы груди.

6.3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, три подхода по 6 повторений

Основная направленность упражнения: развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, предавая им красивые очертания.

6.4. Тяга вертикального блока к груди три подхода по 12 повторений.

Основная направленность упражнения: тщательная проработка всех пучков широчайших мышц спины.

6.5. Приседание со штангой на плечах три подхода по 12 повторений.

Основная направленность упражнения: прорабатываются мышцы ног такие как: четырехглавые мышцы, ягодичные мышцы большеберцовые мышцы.

6.6.Гипестензия на пресс с согнутыми коленями три подхода по 20 повторений.

Основная направленность упражнения: тренирует верхние и нижние пучки мышц живота.

6.7. Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов выполняется изучения комплекса тренировочных занятий для того чтобы отследить готовность обучающегося к следующему комплексу тренировочных занятий.

7. Занятия по комплексу №2. (27 часов)

7.1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги средним хватом 3 подхода по 8 повторений.
7.2.Подтягивание на перекладине 3 подхода по 8 повторений.
7.3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 3 подхода по 6 повторений с дополнительным отягощением
7.4. Жим гантелей сидя 3 подхода по 10 повторений.
Основная направленность упражнения: тренирует дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы (верхние отделы) передние зубчатые мышцы и трицепсы.
7.5. Поясничные прогибания 3 подхода по 10 повторений.
Основная направленность упражнения: тренирует длиннейшую мышцу спины, квадратную мышцу поясницы, большие ягодичные мышцы (в меньшей степени).
7.6. Приседание со штангой на плечах 3 подхода по10 повторений
7.7. Разгибание ног сидя на тренажере 3 подхода 10 повторений.
Основная направленность упражнения: тренирует четырехглавые мышцы бедра.
7.8. подъем коленей в упоре 3 подхода 20 повторений
Основная направленность упражнения: тренирует мышцы-сгибатели бедер, косые мышцы живота, прямые мышцы живота (главным образом нижние части)
7.9. Выполнение контрольных нормативов.
Выполнение контрольных нормативов выполняется изучения комплекса тренировочных занятий для того чтобы отследить готовность обучающегося к следующему комплексу тренировочных занятий.

8. Занятия по комплексу №3. (27 часов)
8.1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги средним хватом 3 подхода по 6 повторений
8.2. Подтягивание на перекладине 3 подхода по 6 повторений (с дополнительным отягощением)
8.3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 3 подхода по 6 повторений с дополнительным отягощением
8.4. Жим гантелей сидя 3 подхода по 8 повторений.
8.5. Поясничные прогибания 3 подхода по 10 повторений.
8.6. Приседание со штангой на плечах 3 подхода по 8 повторений.
8.7. Разгибание ног сидя на тренажере 3 подхода 8 повторений.
8.8. Подъем коленей в упоре 3 подхода по 30 повторений.
8.9. Выполнение контрольных нормативов.
Выполнение контрольных нормативов выполняется изучения комплекса тренировочных занятий для того чтобы отследить готовность обучающегося к следующему комплексу тренировочных занятий.

Контрольные нормативы
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Атлетическая гимнастика»

Возраст	Контрольные упражнения Обучающиеся	Дата проведения

14-17	Подтягивание на высокой перекладине				
14-17	Сгибание и разгибание рук в упоре				
14-17	Челночный бег 4-9 м. сек.				
14-17	Подъем туловища за 1 мин., из положения лежа				
14-17	Жим штанги лежа				
14-17	Толчок двух гирь от груди (короткий цикл)				

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Минск: Харвест, 2009.
2. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 10.-М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.-92 с. Под ред. Ф. Е. Штыкало.
3. Методическое пособие для образовательных учреждений. ИД ООО «Витязь-м» Москва 2011 под ред. Рыбьякова Л. В., Бруцкая Л. А.
4. Дополнительные образовательные программы №3 (15) 2011. Рудикова А. М.
5. Журнал физическая культура В.К. Бальсевич 1-3 2011

Литература для обучающихся:

1. Аптекарь И.А. Как остаться здоровым.-Тюмень: Издатель Пашкин,2007 -Часть 1.
2. Основы медицинских знаний В.Г. Бубнов. Москва 1999 г.
3. Я познаю мир: Энцикл./ В.И. Малов. 1999 г.
4. Защита Отечества обязанность каждого гражданина. Под редакцией генерал-лейтенанта Смирнова В.В., 1998 г.
5. Верность воинскому долгу. Под редакцией генерал-лейтенанта Смирнова В.В., 1998 г.

Приложение

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы “Атлетическая гимнастика”
на 2020–2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	15.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 учебных часа