

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
от _____ 2016 г. № _____

Утверждаю
Начальник училища
д.и.н., профессор
Т.Машковская _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
для воспитанников 8-11 классов
Срок реализации 1 год
на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:
ст. л-т Киясов Артур Маратович,
старший преподаватель ОД ФП(ФК)-
Оренбургского ПКУ

г. Оренбург
2016 г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	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. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	Целью программы является: - воспитание личности с ориентацией на здоровый образ жизни. Задачи программы: -содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углублению знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки по атлетической гимнастике; -развивать психические и физические качества, такие как воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие; -формировать устойчивый интерес, потребность в занятиях по физической культуре.
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа составлена на основе программно- методических материалов. Примерные программы среднего (полного) общего образования. Составители Н.Н. Гара, Ю.И. Дик, М.: Дрофа, 2001 г. Программа является модифицированной. При её разработке был использован собственный опыт и опыт коллег, а также различные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики.
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры. Также учитывается содержание тренировок по разным видам спорта
Возраст детей	14-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	Срок реализации программы – 1 год. Всего – 70 часов.
Форма занятия	Учебные тренировки.
Режим занятий	2 часа в неделю
Ожидаемые результаты и способы их проверки	Основными результатами выполнения программных требований являются: -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы. По окончании освоения программы воспитанники должны: знать: -правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных заня-

	<p>тиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -физиологию спортивной тренировки; -методы планирования самостоятельных занятий; -знать средства восстановления; -гигиену, закаливание, режим и питание; -что входит в понятие «физическая форма»; -оценку уровня физического состояния; -средства и методы фитнес - тренировки; -классификацию и компоненты тренировочной нагрузки; -врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; -краткую характеристику физических качеств; -биомеханические основы техники выполнения упражнений; -роль и значение закаливания организма; -самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр; -выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; -оказать первую помощь при травмах; -совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений; -применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике; -применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры; -организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике; -заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.
<p>Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы</p>	<p>Итогами реализации программы по атлетической гимнастике является прирост показателей силу у занимающихся по пяти нормативам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на скакалке за 1 минуту; -подтягивание из положения виса; -поднимание туловища 30 сек; -толчок гири 16 кг.; -жим штанги от груди лежа.

1. Тематический план

№ п\п	Тема занятия	Кол-во	Из них	
			Тео-рет.	Практ.
1	Раздел 1. Введение в деятельность	3	3	
1.1	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	1	1	
1.2	Знакомство с сущностью атлетической гимнастики	1	1	
1.3	Введение в систему тренажерных тренировок	1	1	
2	Раздел 2. Развитие силовых способностей: первый уровень сложности тренировок на тренажере	135	-	135
2.1	Комплексные упражнения	27	-	27
2.2	Развитие силовых качеств, индивидуальный подход	27	-	27
2.3	Силовые упражнения со свободным весом	27	-	27

2.4	Комбинированные упражнения	27	-	27
2.5	Круговая тренировка	27	-	27
3	Развитие силовых способностей: второй уровень сложности	135	-	135
3.1	Построение тренировки по принципу динамичности	33	-	33
3.2	Развитие силовых качеств на уровне максимальной нагрузки	33	-	33
3.3	Самоконтроль на тренировках	33	-	33
3.4	Комбинированные тренировочные методы для всех групп мышц	33	-	33
3.5	Анализ достигнутых результатов	3	-	3
4	Соревнования	4	-	4
	Всего	280	3	280

2. Содержание дополнительной образовательной программы

№	Тема занятия	Содержание
1. Введение в деятельность		
1.1	Введение в деятельность	- история развития атлетизма в России; физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма; - режим дня и личная гигиена; гигиена, закаливание, режим дня и питание; совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений; физиология спортивной тренировки; основы методики силовой подготовки; методика планирования самостоятельных занятий; врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; места занятий, оборудование и инвентарь; влияние различных факторов на проявление силы мышц.
1.2	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Знакомство с сущностью атлетической гимнастики.	- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта; санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности; воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь); воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности. правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях
1.3	Введение в систему тренажерных тренировок. Терминология. Теоретическая подготовка	- медико-биологические и психологические средства восстановления; педагогические средства восстановления; биомеханические основы техники выполнения упражнений; современные концепции спортивной тренировки; критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения; характеристика физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие; закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека; объективные и субъективные виды контроля; основы общей и спортивной физиологии; причины травм и их профилактика, врачебный контроль.
Раздел 2. Развитие силовых способностей: первый уровень сложности		
2.1	Комплексные упражнения	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений с использованием собственного веса.
2.2	Развитие силовых качеств, индивидуальный подход	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.

2.3	Силовые упражнения со свободным весом	Выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Правила подбора веса штанги и гантелей.
2.4	Комбинированные упражнения	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений. Групповая тренировка с использованием повторного метода.
2.5	Круговая тренировка	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.
3	Раздел 3. Развитие силовых способностей: второй уровень сложности тренировок на тренажере	
3.1	Построение тренировки по принципу динамичности	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).
3.2	Развитие силовых качеств на уровне максимальной нагрузки	Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера
3.3	Самоконтроль на тренировках	Самоконтроль, объяснение, показ, выполнение упражнения с применением метода самоконтроля.
3.4	Комбинированные тренировочные методы для всех групп мышц.	Упражнения с отягощением – штанга, гантели, максимальная нагрузка на тренажерах.
3.5	Анализ достигнутых результатов	Контроль физической подготовленности. Подведение итогов годовичного тренировочного цикла.
4	Соревнования	Проведение соревнований на уровне училища

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>Данная программа опирается на принципы: учёта возрастных особенностей; доступности и последовательности; индивидуализации; результативности. Содержание тренировочного процесса включает в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих уровней: от первого до шестого.</p> <p>Содержание ориентировано на гармоничное физическое развитие воспитанников, укрепление здоровья.</p> <p>В настоящей программе важные навыки и умения отражены в содержании: Теоретическая подготовка; Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Развитие силовых способностей; Развитие силовой выносливости; Развитие выносливости; Развитие гибкости; Общая физическая подготовка. Форма занятий связана с добровольным выбором учениками углубленного изучения тем атлетической гимнастики.</p> <p>Наполняемость групп составляет 6 – 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.</p> <p>Согласно программе, на первом этапе, преимущественно, осваиваются различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки. Занятия в группах атлетической гимнастики необходимо проводить с учётом возрастных особенностей занимающихся. Сообщать занимающимся теоретические сведения рекомендуется во время кратких 15 мин. рассказов. Теоретический материал дается воспитанникам в специально отведённое время и непосредственно в процессе практических занятий. Материал распределяется по годам. Повторения тем обу-</p>
---	---

словлено необходимостью прорабатывать упражнения более углублённо.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия по атлетической гимнастике направлены на поддержку занятий другими видами спорта (лёгкой атлетикой, спортивной гимнастикой и т.п.).

Руководитель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности. Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

-к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, изучение элементов техники);

-к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме);

-к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

-к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях (но при условии, что на следующий день такие нагрузки не оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

- к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны-сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. Применение таких нагрузок нецеле-

	<p>сообразно и вредно для здоровья.</p> <p>При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).</p>
Основные методы работы	Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	Контроль осуществляется по пяти показателям: прыжки на скакалке за 1 минуту; подтягивание из положения виса; поднимание туловища 30 сек; толчок гири 16 кг.; отжим штанги от груди лежа.
Дидактический материал	Таблицы с позициями
Техническое оснащение занятий	<p>Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.</p> <p>Преподаватель по атлетической гимнастике должен иметь специальное образование и владеть педагогическим мастерством на базе всей совокупности знаний из области педагогики, детской и юношеской психологии, спортивной медицины, а также теории и методики физического воспитания.</p>

5. Список литературы

(основная)

1. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom.pp.ru>. – Дата доступа: 15.12.2007.
2. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
3. Физическая культура. Программа для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы. – Минск, Нац. ин-т образования, 2008.
4. Примерные программы среднего (полного) общего образования. Составители Н.Н. Гара, Ю.И. Дик, М.: Дрофа, 2001 г.

(дополнительная)

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
5. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.