

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
муниципального образования Арсеньевский район

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО «ДДТ»



Т.Н. Ларина
Приказ № 35-п от 01.09.2016 г.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МОУ ДО «ДДТ»
Протокол №1 от 17.08.2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень образования: среднее общее образование
Срок реализации: 1 год
Возраст: 13-18 лет
Составил: педагог дополнительного образования
В.В. Зенко

Арсеньев, 2004 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В объединение по интересам «Атлетическая гимнастика» приходят подростки с целью иметь красивое телосложение, быть сильными, обладать мужскими качествами.

Задача дополнительной образовательной программы «Атлетическая гимнастика» состоит в том, чтобы объединить юношей в тренировочные группы и разумно удовлетворять их интерес к занятиям с отягощениями. Учебно-тренировочный процесс строится с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, физической подготовленности обучающихся. Особое внимание в программе уделяется гармоничному развитию мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма подростков. При дозировке нагрузок учитывается то, что по своему развитию в силе различные группы мышц у подростков недостаточно совершенны, сухожилия еще недостаточно окрепли. Поэтому тренировочные упражнения с использованием тяжестей и применением статического напряжения строго индивидуально нормированы.

Для успешного освоения данной программы имеется оборудованный тренажерный зал с достаточным количеством гирь, гантелей, штанг, стоек, скамеек, наклонных досок, тренажеров и т.п. На территории Дома детского творчества находится гимнастический городок с разнообразным спортивным оборудованием (брусья, конструкции для развития становой силы, перекладины, рукоходы и т.д.).

Тренировочные группы комплектуются из числа учащихся 8-11 классов, желающих заниматься атлетической подготовкой и входящих по состоянию здоровья в основную медицинскую группу. Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

Программа «Атлетическая гимнастика» разработана в 1987 году на основе методической разработки кафедры физического воспитания Красноярского политехнического института «Атлетизм» под редакцией В.Н. Пономарева и Ю.А. Богащенко и программы «Общая физическая подготовка» под редакцией Воронина Ю.А. (Программы для вне школьных учреждений и образовательных школ. М. «Просвещение», 1986 год). В 2004 году она приведена в соответствие с «Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», утвержденными на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России от 03.06.2003 года.

Учебный план программы «Атлетическая гимнастика»

№	Раздел	1 год			
		Всего	Теория	Практика	
				Теория	Практика
1.	Введение	3	3	-	-
2.	Теоретическая подготовка	6	4	2	-
3.	Общая физическая подготовка	64	12	6	46
4.	Специальная физическая подготовка	64	12	6	46
5.	Основы техники выполнения упражнений со штангой	64	12	6	46
6.	Соревнования	14	4	2	8
7.	Подведение итогов	2	2	-	-
Общее количество часов		216	48	22	146

Учебно-тематический план программы «Атлетическая гимнастика»

№	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				теория	практика
1.	Введение	2	2	-	-
1.1.	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности	2	2	-	-

2.	Теоретическая подготовка	6	4	2	-
2.1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие атлетизма в России	2	2	-	-
2.2.	Строение и функции в организме человека	2	1	1	-
2.3.	Меры профилактики травматизма на занятиях. Первая врачебная помощь.	2	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	64	12	6	46
3.1.	Средства общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки	4	2	2	-
3.2.	Практические занятия. Комплекс ОФП	60	10	4	46
4.	Специальная физическая подготовка	64	12	6	46
4.1.	Средства специальной физической подготовки. Значение специальной физической подготовки	4	2	2	-
4.2.	Практический занятия. Комплекс СФП	60	10	4	46
5.	Основы техники выполнения упражнений со штангой	64	12	6	46

5.1.	Значение и особенности техники выполнения упражнений со штангой	4	2	2	-
5.2.	Практические занятия	60	10	4	46
6.	Соревнования	14	4	2	8
6.1.	Правила соревнования по пауэрлифтингу. Классификация нормативов	2	2	-	-
6.2.	Соревнования среди обучающихся	6	1	1	4
6.3.	Районные соревнования	6	1	1	4
7.	Подведение итогов	2	2	-	-
7.1.	Подведение итогов учебного года. Анализ прохождения программы. Постановка задач на перспективу. Награждение лучших обучающихся	2	2	-	-

Краткое содержание программы «Атлетическая гимнастика»

Введение.

Знакомство с программой деятельности объединения по интересам «Атлетическая гимнастика». Физическая культура в системе дополнительного образования. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Развитие атлетизма в России.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовка к труду и обороне. Терминология атлетизма: название спортивных снарядов и упражнений, выполняемых с ними основные стойки. Краткие сведения о строении и функциях организма юношей и влияние занятий атлетизмом на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышцы, их строение и название. Укрепление здоровья. Формирование телосложения. Воспитание физических качеств. Влияние физических упражнений на совершенствование нервной деятельности, функции мышечной системы, органов дыхания, кровообращения и на обмен веществ. Спортивная форма. Утомление. Меры профилактики травматизма на занятиях. Первая доврачебная помощь.

Общая физическая подготовка.

Средства общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями. Общеразвивающие упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов. Комплекс ОФП. Упражнения стоя, сидя, лежа на скамье без отягощений и с отягощениями. Упражнения на тренажерах. Практические занятия.

Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки. Значение специальной физической подготовки. Упражнения с тяжелоатлетическими снарядами (штангой, гирями, гантелями), воспитывающие основные физические качества. Приседания со штангой. Приседания с гирями на плечах или груди. Жим штанги стоя, сидя, лежа. Наклоны и

повороты со штангой или гирями на плечах. Различные подводящие упражнения с гирями, гантелями и штангой. Комплекс СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений. Упражнения для координации движений. Практические занятия.

Основы техники упражнений со штангой.

Значение и особенности техники выполнения упражнений со штангой. Стартовые положения при подъеме штанги или гирь на грудь, с груди, при выполнении становой тяги. Подводящие и вспомогательные упражнения подъема штанги на грудь, с груди, при выполнении тяги с вися, стоек. Практические занятия.

Соревнования.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Классификация нормативов. Правила техники безопасности. Психологическая подготовка. Подготовительный период. Соревнования среди обучающихся объединений. Районные соревнования.

Подведение итогов.

Подведение итогов учебного года. Анализ прохождения программы. Постановка задач на перспективу. Награждение лучших обучающихся.

Формы диагностики результатов обучения по программе

«Атлетическая гимнастика»

1. Оценка морфотипических данных в течение года (в начале, середине, конце года).
2. Тестирование в течение учебного года по физическому развитию обучающихся.
3. Соревнования по пауэрлифтингу среди обучающихся объединения по интересам.

Предлагаемый результат обучения по программе «Атлетическая гимнастика»

Обучающиеся должны иметь представление:

- о назначении физических упражнений для укрепления здоровья;
- о строении и функциях организма человека;
- о развитии атлетической гимнастики как вида спорта.

Знать:

- терминологию атлетической гимнастики;
- виды травм и профилактику травматизма;
- правила проведения соревнований по пауэрлифтингу;
- основные комплексы общеразвивающих упражнений и их назначение;
- основы техники выполнения упражнений со штангой;

Уметь:

- самостоятельно проводить разминку по ОФП;
- выполнять комплекс ОРУ на различные группы мышц в соответствии с индивидуальным физическим развитием;
- выполнять комплекс упражнений специальной физической подготовки в соответствии с возрастными физиологическими особенностями;
- участвовать в соревнованиях;
- разрабатывать индивидуальный режим занятий;
- вести индивидуальный учет антропометрических данных в течении года.

Методическое обеспечение программы «Атлетическая гимнастика»

1. Таблицы «Оценка физической работоспособности обучающихся», «Показатели антропометрических данных», «Разрядные нормативы по атлетической гимнастики»
2. Медицинская аптечка
3. Скакалки -12 шт.
4. Гимнастические палки - 12 шт.
5. Облегченные гири - 12 шт.
6. Экспандеры - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 6 шт.
8. Мячи баскетбольные - 7шт.
9. Секундомер – 1шт.
10. Обручи - 7 шт.
11. Гимнастический каток - 2 шт.
12. Диск «Здоровье» - 2 шт.

13. Гантели - 5 шт.
14. Штанги - 4 шт.
15. Комплекс тренажеров - 2 шт.

Литература

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы» М.. «Физкультура и спорт» 1985г.
2. Лаптев А.Н. «Гигиена физкультурника» М., «Знание». 1989г.
3. Министерство просвещения. Программы для внешкольных и общеобразовательных учреждений. Спортивные кружки и секции. М., «Просвещение», 1986г.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
5. Пономарев В.Н., Богащенко Ю.А. «Атлетизм». Красноярск, 1991г.