

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 «Афродита»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень образования: среднее общее образование
Срок реализации: 2 года
Возраст: 14-18 лет
Составил: педагог дополнительного образования
В.В. Зенко

Арсеньев, 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С самого раннего возраста у детей возникает стремление приобрести спектр физических качеств, обеспечивающих пропорциональность фигуры, гармоничное развитие, здоровье. С первых шагов каждый из них встречается с комплексом упражнений, воздействующих на организм, отдельные группы мышц. Однако, овладевая основными навыками движений, многие из них ограничивают мышечную энергию функциональными обязанностями этих групп. Они не понимают, что с возрастом возникает необходимость увеличения физической нагрузки на мышечные ткани, суставы, костный аппарат. Возникает острая необходимость искусственного увеличения этих нагрузок за счёт системы физических упражнений.

Система физической подготовки состоит из различных отделов физической культуры, обеспечивающих развитие таких физических качеств, как сила, скорость, гибкость, прыгучесть, выносливость и т.д. Учитывая, что ряд физических качеств школьники приобретают на уроках физкультуры, при самостоятельных занятиях спортом, основными направлениями работы объединения по интересам «Афродита» у девочек 8-11 классов считаю атлетизм.

Атлетизм – это система упражнений с различными отягощениями (штанга, гантели, блочные устройства, амортизаторы, тренажёры). Использование упражнений с отягощениями, весом собственного тела в купе с рациональным питанием для изменения вида тела, его здоровья путём снижения жира и строительства мышц. Занятие атлетизмом – это действенное средство пропаганды здорового образа жизни. Сочетание занятий атлетизмом с циклическими видами упражнений на гибкость даёт высокоэффективную систему оздоровления, обеспечивает базу для тренировок в любом виде спорта и выступает, как ускоритель спортивных достижений.

В последние годы атлетизм стал одним из популярных средств для формирования и гармоничного развития мышц, одним из эффективных методов изменения женской фигуры. Работая добросовестно, девушки уже через 3-5 недель могут ощутить эффект занятий.

Атлетизм также является одним из средств воздействия на повышение занимающихся рационально использовать свободное время, воспитывать самостоятельность и дисциплину, достигать поставленных целей. Атлетизм прививает умение самоанализа, развивает навыки человеческого общения и культуры.

Определяющей целью формирования объединения по интересам «Афродита» является обеспечение здорового образа жизни, формирование красивой и пропорциональной фигуры, комплексное развитие мышечных групп в сочетании с рациональным питанием и развитием психологической устойчивости.

Обеспечение выполнения данных целей определяется структурой занятий. В программе работы объединения по интересам «Афродита» заложены основные особенности повышения эффективности тренировок:

- основы теоретических знаний физиологии женского организма и влияния на него физических упражнений;
- требования к обеспечению безопасности занятий физическими упражнениями и самоконтроль;
- структура занятий: постоянство, равномерное наращивание нагрузки, дозирование её в зависимости от внешних факторов и общего специфического состояния организма занимающихся девушек;
- комплексный характер занятий в зависимости от конкретных целей и задач, преследуемых занимающимися девушками;
- обучение умению выполнения упражнений, чередования нагрузки и отдыха, рациональному питанию.

В целях формирования у девушек навыков правильного выполнения упражнений, с первых занятий необходимо формировать структуру каждого занятия; 1 этап – подготовка дыхательной и кровеносной систем к занятиям: ходьба, различные виды бега, прыжки через скакалку, и т.д.

2 этап – упражнения на растягивание без нагрузки: наклоны, повороты, потягивание для всех групп мышц.

Основная часть занятия: работа с собственным весом с незначительной нагрузкой. Упражнения с небольшими весами отягощений с аргументацией воздействия их на организм и контролем основных параметров состояния (дыхание, частота сердечных сокращений, общее самочувствие);

-постепенное увеличение нагрузки;

-постепенное снижение нагрузки;

-упражнение на расслабление работающих групп мышц;

-самоконтроль после занятий, подведение итогов.

Дополнительная образовательная программа объединения «Афродита» носит физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации – 2 года.

Программа адресована девушкам 14-18 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Основным местом проведения занятий является тренажёрный зал Дома детского творчества. В зависимости от погодных условий и темы занятий они могут проводиться на спортивной площадке или в парке по усмотрению педагога.

Программа объединения по интересам «Афродита» разработана в 2008 году на основе методической разработки кафедры физического воспитания Красноярского политехнического института «Афродита» под редакцией В.П.Пономарёва, Ю.А.Богаченко и программы «Общая физическая подготовка» под редакцией Ю.А.Воронина (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М. «Просвещение», 1986 г.)

В 2004 году она была приведена в соответствие с Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», утверждёнными на заседании научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России от 03.06.2003 г. В 2016 году доработан блок - 2-ой год обучения.

Учебный план программы «Афродита», 1 год обучения

№ п/п	Раздел	1 год			
		Всего	Теория	Практика	
				Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-	-
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	-
3.	Общефизическая подготовка	24	2	1	21
4.	Специальная подготовка	100	6	1	93
5.	Спортивные игры, занятия на свежем воздухе	4	-	1	3
6.	Соревнования	4	-	1	3
7.	Подведение итогов	2	-	1	1
ИТОГО		144	18	5	121

Учебно-тематический план программы «Афродита», 1 год обучения

№ п/п	Раздел	1 год			
		Всего	Теория	Практика	
				Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-	-
1.1	Знакомство с программой деятельности объединения «Афродита». Правила ТБ и Поведения на занятиях.	2	2	-	-
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	-
2.1	Общие понятия об анатомии и физиологии человеческого организма	2	2	-	-
2.2	Особенности развития организма девушек и влияние на него физических нагрузок	2	2	-	-
2.3	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Травмы и первая доврачебная помощь	4	4	-	-
3.	Общая физическая подготовка	24	2	1	21
3.1	Ходьба и бег в различном темпе. Упражнения для растягивания мышц и подвижности суставов.	2	-	-	2
3.2	Общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них. Упражнения для различных групп мышц отягощениями в различных положениях (сидя, стоя, лёжа) Упражнения с блочными устройствами, гантелями, амортизаторами и специальными тренажёрами.	22	2	1	19
4.	Специальная физическая подготовка	100	6	1	93
4.1	Упражнения для мышц брюшного пресса. Постановка дыхания.	22	1	-	21
4.2	Упражнения для мышечных групп рук и плечевого пояса. Выработка силовой выносливости.	32	4	-	28
4.3	Упражнения для мышц спины и шеи.	24	-	1	23
4.4	Упражнения для мышц ног. Выработка прыгучести.	20	1	-	19
4.5	Упражнения для «упрямых» мышц (кисти, голени, ступни)	2	-	-	2
5.	Спортивные занятия на свежем воздухе	10	-	-	10

5.1	Волейбол, баскетбол, ходьба и бег по пересечённой местности, ходьба на лыжах.	10	-	-	10
6.	Соревнования	1	1	-	1
6.1	Правила соревнований по пауэрлифтингу. Соревнования среди обучающихся. Тесты физической подготовки в течение года. Участие в районных и других соревнованиях.	1	-	-	1
7.	Подведение итогов учебного года. Анализ прохождения программы. Награждение лучших занимающихся.	1	1	-	1

**Краткое содержание программы объединения «Афродита»,
1 год обучения**

Дата	№ п/п	Содержание
		<p>Введение. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура- Составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья. Программа деятельности объединения по интересам «Афродита». Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.</p> <p>Теоретическая подготовка. Общие понятия об анатомии и физиологии человеческого организма. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строении и функциях внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Особенности развития организма девушек и влияние на него физических нагрузок. Меры профилактики травм на занятиях. Причины травматизма. Поддержание сознательной дисциплины обучающихся. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Первая доврачебная помощь при травмах.</p> <p>Общая физическая подготовка. Ходьба и бег в различном темпе. Бег прямолинейный, спиной вперёд, с ускорением, с изменением направления и темпа движения. Бег на короткие дистанции, кросс в различном темпе. Упражнение на растягивание мышц и подвижность суставов. Выпады вперёд, влево, вправо. Наклоны влево, вправо. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места вперёд, с разбега в длину и в высоту. Общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них. Упражнения с гантелями и эспандером. Упражнения для различных групп мышц: отжимание от пола, на брусьях. Упражнения с блочными устройствами в различных положениях (сидя, стоя, лёжа). Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание ног под различными углами, за голову из положения лёжа на спине. Работа на «римском» стуле, постановка дыхания. Упражнения для мышц и мышечных групп рук, плечевого пояса. Выработка силовой выносливости, поднимание гантелей под различными углами, жим штанги. Работа с эспандером. Работа со штангой с прямым и кривым грифом. Упражнения для мышц ног. Приседание с различными отягощениями. Работа на тренажёрах для развития мышц ног с различными весами. Выпрыгивание из седа и полуприседа. Подъём на гимнастическую скамейку со штангой на плечах. Упражнения для мышц спины. Наклоны и повороты в стороны, с отягощениями, использование тренажёров для развития мышц спины. Подтягивание на перекладине с различным хватом рук. Выполнение упражнений на тренажёрах для мышц спины. Упражнение для мышц груди. Подъём гантелей из положения лёжа, сидя, с опорой спиной. Жим штанги лёжа с различным хватом рук и под различными углами. Разведение рук с гантелями под различными углами. Работа на специальных тренажёрах. Жим гантелей и штанги из положения лёжа и стоя.</p>

	<p>Упражнения для «упрямых» мышц (кисти, голени, ступни). Тренировка лучезапястного сустава с использованием гантелей и штанги. Скручивающие движения при работе с отягощениями. Подъём на носки со штангой на плечах. Приседание со штангой и гантелями.</p> <p>Спортивные игры, занятия на свежем воздухе</p> <p>Волейбол, баскетбол, бег по пересечённой местности, ходьба на лыжах.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Соревнования по пауэрлифтингу</p> <p>Правила соревнований по пауэрлифтингу и бодибилдингу. Классификация нормативов. Соревнования среди обучающихся. Тестирование в начале занятий и по этапам обучения. Участие в районных и соревнованиях другого уровня в качестве участников и судей.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Подведение итогов учебного года. Анализ прохождения программы. Постановка задач на перспективу. Награждение лучших обучающихся.</p>
--	---

Учебный план программы «Афродита», 2 год обучения

№ п/п	Раздел	2 год		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-
3.	Общепедагогическая подготовка	40	12	28
4.	Специальная подготовка	40	12	28
5.	Спортивные игры, занятия на свежем воздухе	40	12	28
6.	Соревнования	12	4	8
7.	Подведение итогов	2	2	-
Общее количество часов		144	52	92

Учебно-тематический план программы «Афродита», 2 год обучения

п/п	Раздел	2 год		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
1.1	Знакомство с программой деятельности объединения «Афродита». Правила ТБ и Поведения на занятиях.	2	2	- 1 28 -
2.	Теоретическая подготовка	8	8	
2.1	Общие понятия об анатомии и физиологии человеческого организма	2	2	
2.2	Особенности развития организма девушек и влияние на него физических нагрузок	2	2	
2.3	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2	
2.4.	Травмы и первая доврачебная помощь	2	2	
3.	Общая физическая подготовка	40	12	28
3.1	Ходьба и бег в различном темпе. Упражнения для растягивания мышц и подвижности суставов.	12	4	8
3.2	Общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них. Упражнения для различных групп мышц с отягощениями в различных положениях (сидя, стоя, лёжа) Упражнения с блочными устройствами, гантелями, амортизаторами и специальными	28	6	22

	тренажёрами.			
4.	Специальная физическая подготовка	40	12	28
4.1	Упражнения для мышц брюшного пресса. Постановка дыхания.	8	3	5
4.2	Упражнения для мышечных групп рук и плечевого пояса. Выработка силовой выносливости.	8	3	5
4.3	Упражнения для мышц спины и шеи.	8	2	6
4.4	Упражнения для мышц ног. Выработка прыгучести.	8	2	6
4.5	Упражнения для «упрямых» мышц (кисти, голени, ступни)	8	2	6
5.	Спортивные занятия на свежем воздухе	40	12	28
5.1	Волейбол. Правила игры.	10	4	6
	Баскетбол. Правила игры.	10	4	6
	ходьба и бег по пересечённой местности, ходьба на лыжах.	20	4	16
6.	Соревнования	12	5	7
6.1.	Правила соревнований по волейболу	2	1	1
6.2.	Правила соревнований по баскетболу	2	1	1
6.3.	Правила соревнований по пауэрлифтингу.	2	1	1
6.4.	Тесты физической подготовки в течение года. Участие в районных и других соревнованиях.	6	2	4
7.	Подведение итогов учебного года. Анализ прохождения программы. Награждение лучших занимающихся.	1	1	1

**Краткое содержание программы объединения «Афродита»,
2 год обучения**

Дата	№ п/п	Содержание
		<p>Введение. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура- Составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья. Программа деятельности объединения по интересам «Афродита». Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.</p> <p>Теоретическая подготовка. Общие понятия об анатомии и физиологии человеческого организма. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строении и функциях внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Особенности развития организма девушек и влияние на него физических нагрузок. Меры профилактики травм на занятиях. Причины травматизма. Поддержание сознательной дисциплины обучающихся. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Первая доврачебная помощь при травмах.</p> <p>Общая физическая подготовка. Ходьба и бег в различном темпе. Бег прямолинейный, спиной вперёд, с ускорением, с изменением направления и темпа движения. Бег на короткие дистанции, кросс в различном темпе. Упражнение на растягивание мышц и подвижность суставов. Выпады вперёд, влево, вправо. Наклоны влево, вправо. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места вперёд, с разбега в длину и в высоту. Общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них. Упражнения с гантелями и эспандером. Упражнения для различных групп мышц: отжимание от пола, на брусьях. Упражнения с блочными устройствами в различных положениях (сидя, стоя, лёжа). Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание ног под различными углами, за голову из положения лёжа на спине. Работа на «римском» стуле, постановка дыхания. Упражнения для мышц и мышечных групп рук, плечевого пояса. Выработка силовой выносливости, поднимание гантелей под различными углами, жим штанги. Работа с эспандером. Работа со штангой с прямым и кривым грифом. Упражнения для мышц ног. Приседание с различными отягощениями. Работа на тренажёрах для развития мышц ног с различными весами. Выпрыгивание из седа и полуприседа. Подъём на гимнастическую скамейку со штангой на плечах. Упражнения для мышц спины. Наклоны и повороты в стороны, с отягощениями, использование тренажёров для развития мышц спины. Подтягивание на перекладине с различным хватом рук. Выполнение упражнений на тренажёрах для мышц спины. Упражнение для мышц груди. Подъём гантелей из положения лёжа, сидя, с опорой спиной. Жим штанги лёжа с различным хватом рук и под различными углами. Разведение рук с гантелями под различными углами. Работа на специальных тренажёрах. Жим гантелей и штанги из положения лёжа и стоя.</p>

	<p>Упражнения для «упрямых» мышц (кисти, голени, ступни). Тренировка лучезапястного сустава с использованием гантелей и штанги. Скручивающие движения при работе с отягощениями. Подъём на носки со штангой на плечах. Приседание со штангой и гантелями.</p> <p>Спортивные игры, занятия на свежем воздухе Волейбол, баскетбол, бег по пересечённой местности, ходьба на лыжах.</p> <p>Соревнования. Соревнования по волейболу, баскетболу, пауэрлифтингу Правила соревнований по волейболу, баскетболу, пауэрлифтингу и бодибилдингу. Классификация нормативов. Соревнования среди обучающихся. Тестирование в начале занятий и по этапам обучения. Участие в районных и соревнованиях другого уровня в качестве участников и судей.</p> <p>Подведение итогов. Подведение итогов учебного года. Анализ прохождения программы. Постановка задач на перспективу. Награждение лучших обучающихся.</p>
--	---

Форма диагностики результатов обучения по программе «Афродита»

1. Оценка морфотипических данных в течение года (в начале, в середине, в конце года)

2. Тестирование в течение учебного года уровня физического развития обучающихся.

3. Соревнования по пауэрлифтингу и отдельным видам среди учащихся объединения по интересам «Афродита»

Предполагаемый результат обучения по программе «Афродита»

Обучающиеся должны иметь знания:

- о строении и функциях организма человека;
- о физиологических особенностях женского организма и влияния на него физических нагрузок;
- о правилах техники безопасности на занятиях, видах травм и профилактики травматизма;
- о правилах проведения соревнований по пауэрлифтингу и бодибилдингу;
- о требованиях составления комплексов упражнений на различные группы мышц и их назначение и влияние.

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно проводить разминку по ОФП;
- выполнять комплекс ОРУ на различные группы мышц;
- выполнять комплекс упражнений специальной физической подготовки;
- участвовать в соревнованиях;
- разрабатывать индивидуальный режим занятий;
- вести индивидуальный учёт морфотипических данных организма в течение года.

Материальное обеспечение программы «Афродита»

1. Таблицы «Оценка физической работоспособности обучающихся», «Показатели морфотипических данных».

- | | |
|--------------------------|--------|
| 2. Скакалки | 12 шт. |
| 3. Гимнастические палки | 12 шт. |
| 4. Гири малых весов | 10 шт. |
| 5. Эспандеры | 5 шт. |
| 6. Мяч волейбольный | 6 шт. |
| 7. Мяч баскетбольный | 7 шт. |
| 8. Секундомер | 2 шт. |
| 9. Обруч гимнастический | 7 шт. |
| 10. Каток гимнастический | 2 шт. |
| 11. Диск «Здоровье» | 2 шт. |
| 12. Гантели | 5 шт. |
| 13. Штанга | 5 шт. |
| 14. Комплекс тренажёров | 6 шт. |

Литература

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы» М.. «Физкультура и спорт» 1987г.
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.

