

**ГБОУ гимназия № 293
Красносельского района Санкт–Петербурга**

ОСНОВАНИЕ

Решение Педагогического Совета
ГБОУ школы №293
Протокол № _____ от _____ 20 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии № 293
И.Г.Баева
_____ 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Атлетизм»**

Возраст детей: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Антипов Владимир Ильич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия в секции «Атлетизм» являются хорошей школой физической культуры. Программа секции «Атлетизм» составлена на основе материала программы для общеобразовательных учреждений с оздоровительно - корригирующей направленностью.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащиеся имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в тренажёрном зале разнообразными гимнастическими и силовыми упражнениями.

Гиподинамический образ жизни ослабляет физическое состояние современных школьников. Поэтому занятия атлетической гимнастикой решают актуальную задачу содействия гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки и укрепления здоровья учащихся (развития у воспитанников отстающих мышечных групп, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы); привития потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Но программа решает задачу не только повышения силовой выносливости, но и расширения спортивного кругозора в области атлетической гимнастики, а также формирования личных качеств (общительности, воли, целеустремленности).

В условиях небольшого спортивного зала, посредством занятий на специальных тренажёрах достигается высокая двигательная активность группы детей 10-15 человек. Есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая всех на начальном этапе.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Цель программы: Укрепление здоровья, достижения всестороннего развития посредством овладения техникой атлетической гимнастики.

Задачи программы.

Обучающие:

- Сформировать у школьников компетентность в области физкультурно-рекреативной деятельности.
- Обучить технике атлетической гимнастики: способствовать усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, мобилизации воли.
- Обучить самостоятельно подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей

Развивающие:

- Способствовать развитию физических способностей и жизненно необходимых двигательных навыков.
- Расширение объёма двигательной активности.
- Способствовать развитию потребности заниматься физической культурой.

Воспитательные задачи:

- Создать условия для совершенствования морально-волевых качеств.
- Воспитать потребность в систематических занятий физическими упражнениями.

Условия реализации:

срок реализации: 1 год, 144 ч

возраст: 14-17 лет;

наполняемость группы: 15 человек,

режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе;

в группы 1 года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Форма организации занятий: групповая.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- основы специальной силовой подготовки в спорте
- общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике
- факторы рационального построения тренировки
- технику культуристических упражнений

- аспекты развития атлетической гимнастики в России и за рубежом
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе атлетической гимнастики

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на различные мышечные группы
- осуществлять инструкторские функции (показ)

Способы определения результативности

В процессе обучения предусматривается у учащихся контроль знаний, овладение техникой движений и тактическими действиями, уровень физической подготовленности. Контроль этих показателей должен включать в себя следующие виды:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- рубежный, который проводится после завершения изучения каждого блока. Он закрепляет знания и умения, связанные с изучением отдельной темы;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Контроль осуществляется в форме:

- тестирования
- контрольных нормативов
- антропометрических измерений

Способы фиксации результатов

Итоги тестирования и сдачи нормативов преподаватель фиксирует в дневнике наблюдений и доводит до сведения родителей и воспитанников. Достижения детей демонстрируются на школьном сайт, стенде ОДОД и заносятся в журнал учёта работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование раздела и тем занятий.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
II	Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики и пауэрлифтинга	4	4	
III	Гигиена, самоконтроль	10	6	4
IV	Тренировочный цикл			
1	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	20		10
2	Гимнастические упражнения	20		10
3	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	18		18
4	Упражнения на тренажёрах	20	4	16
5	Упражнения со штангой	20		14
V	Тестирование	8		8
VI	Участие в соревнованиях	12		12
VII	Инструкторская практика	8		8
VIII	Заключительное занятие	2	2	
ИТОГО		144	18	126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы объединения на год. Знакомство с традициями и правилами студии, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

II. Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.

Теория:

История атлетической гимнастики в России и за рубежом.

Практика. Выполнение упражнений: разминания и успокаивающие упражнения.

III. Гигиена, самоконтроль.

Теория: Атлетическая гимнастика для школьника и взрослого. Анатомические основы атлетической гимнастики. Повышение нагрузки. Психологические факторы. Меры профилактики травматизма и перенапряжения. Питание и энергетика.

Практика: Определение режима питания при интенсивных занятиях АГ. Использование приёмов самоконтроля при занятиях АГ.

IV. Тренировочный цикл.

1. Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса.

Практика. Выполнение упражнений

- для рук и плечевого пояса
- для шеи и туловища
- для ног
- упражнений на формирование правильной осанки
- на растягивание и расслабление
- с сопротивлением партнера
- разноименных движений на координацию

2. Гимнастические упражнения

Практика. Выполнение упражнений

- на брусках
- перекладине

- гимнастической стенке

3. Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.

Практика: Выполнение упражнений

- для рук и плечевого пояса
- для шеи и туловища
- для ног
- для всех частей тела
- упражнение на усвоение техники гиревого спорта (рывок, толчок)

4. Упражнения на тренажерах

Теория. Принципы работы на блочных тренажерах

Практика: Выполнение упражнений:

- на тренажере «Кроссовер»
- на тренажере «Тяга верхняя»
- на тренажере «Тяга снизу»
- на тренажере «Бабочка»
- на тренажере «Жим ногами»
- на тренажере «Сгибание ног»
- на тренажере «Разгибание ног»
- на многофункциональном тренажере

5. Упражнение со штангой.

- упражнения для мышц груди
- упражнения для мышц спины
- упражнения для дельтовидных мышц
- упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)
- упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)
- упражнения для мышц голени

V. Тестирование

Практика. Занятия с выходом на «максимум». Упражнения на различные мышечные группы (тестирование, проходки). Измерение увеличения «сухой» мышечной массы (антропометрические измерения).

VI. Участие в соревнованиях.

Практика. Соревнования в выполнении упражнений между занимающимися и соревнованиях, организуемых ДЮСШОР. Классификационные соревнования.

VII. Инструкторская практика.

Практика. Составление программ, рекомендаций, показ упражнений другим обучающимся

VIII. Заключительное занятие.

Практика. Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методы и приемы.

При обучении используются основные методы и приёмы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- Вербальные методы*, используется при беседе, рассказе, при анализе материала соревнований.
- Наглядные* используется при показе фотографий, видеоматериалов, упражнений.
- Практические* включают тренировки, выполнение упражнений, тестовых заданий, соревнования.
- Репродуктивные* включают повторение, подражание.
- Поисковые* направлены на формирование умения составлять индивидуально-ориентированных вариантов системы упражнений по АГ.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игровые упражнения;
- соревнование;
- эстафета;
- конкурс;

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии в стенах гимназии №293 г. тренажёрного зала со специальным оборудованием, что является неременным условием для изучения техники атлетической гимнастики и пауэрлифтинга.

Техническое оснащение:

- музыкальный центр;
- видеопроектор;
- экран;

Дидактический материал:

- разработки упражнений, соревнований, тестовых заданий, квалификационные таблицы
- видео-материалы
- схемы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972 №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Гейер Игор Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a svicitel 1970, декабрь
6. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
7. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
8. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000№1
9. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 14 1988
10. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971

11. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, № 9, 1994
12. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
13. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа //Спортивная жизнь России, 1995, №12

Список литературы для обучающихся:

1. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
2. Журнал «Мир силы» № 4 2009 г.
3. Журнал «Сила и Красота» №4; №5 2005 г.
4. Журнал «Сила и Красота» № 2; №7 2006 г.
5. Журнал «Сила и Красота» №1; №2; №3 2007г.
6. Журнал «Сила и Красота» №1; №2 2008г.
7. Журнал «Сила и Красота» №6; №7 2009г.
8. Журнал «Сила и Красота» №2; №3 2010г.
9. Журнал «Сила и Красота» №4;№5;№6 2011 г.