

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей №2»
от «30» мая 2023 г.
протокол № 4
Председатель
 /Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лицей №2»
от «01» сентября 2023 г.
№ 1/17
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся – 14-18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик:
Степанов Олег Леонидович,
учитель физической культуры
МБОУ «Лицей № 2» г. Братска

г. Братск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика пользуется большой популярностью у значительной части населения, особенно среди подростков и молодежи. Многие стремятся иметь красивые формы тела, мощные, сильные мышцы, гордую осанку. Однако было бы неправильно считать, что атлетическая гимнастика направлена только на наращивание мышечной массы, что характерно для культуризма. Атлетическая гимнастика — это система упражнений, развивающих силу, в сочетании с всесторонней физической подготовкой, на основе комплекса ГТО, направленная на укрепление здоровья, подготовку молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины.

При рациональных методах тренировки занятия атлетической гимнастикой способствуют гармоническому слиянию силы, выносливости, ловкости, что в конечном итоге отражается на внешнем облике человека. Занятия атлетической гимнастикой воспитывают крепких, сильных, упорных, уверенных в своих силах людей.

Актуальность программы обусловлена современной жизнью: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус. Актуальность Программы определяется запросом со стороны школьников среднего звена и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.

Занятия атлетической гимнастикой развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цель программы - создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики.

Задачи обучения:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- обучать основам техники элементов атлетической гимнастики.

развивающие:

- способствовать формированию и укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;

- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия атлетической гимнастикой полезны тем, что:

- укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;
- развивают и укрепляют мышечную систему;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность;
- учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- ✓ всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;
- ✓ осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;
- ✓ активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- ✓ преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;
- ✓ дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- ✓ доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом

Результаты освоения программы:

Личностные:

- Ценностное отношение к жизни, своему здоровью;
- Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- умение сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД

- умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

Коммуникативные УУД

- умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого его мнение (точку зрения);
- умение строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности.

Предметные:

- Обучающиеся уверенно владеют комплексом упражнений атлетической гимнастики.
- Могут демонстрировать отдельные технические элементы, умеют пользоваться оборудованием и инвентарем;
- Умеют совершенствовать атлетическое телосложение и осанку, выполняя комплексы упражнений с использованием отягощений.
- Имеют представление об анатомическом строении человека и функциях организма, а также о физиологических процессах, протекаемых в организме в ходе спортивной тренировки;
- Умеют проводить оценку уровня физического состояния;
- Умеют заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.
- Умеют соблюдать правила безопасного поведения, страховки и само страховки, правила гигиены и закаливания, режим дня, питание.

Комплекс основных характеристик программы:

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень усвоения: углубленный;

Уровень сложности содержания: базовый

По целевой установке программа – спортивно-оздоровительная.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Программа направлена на физическое совершенствование школьников, приобщение их к здоровому образу жизни, на формирование у молодежи культуры здоровья, устойчивой потребности в спортивных занятиях. Учебные занятия в рамках программы способствуют развитию наблюдательности и формированию навыков самооценки; формированию культуры общения, взаимопомощи и ответственности.

Структура и содержание учебного процесса включают следующие разделы:

- 1, Теоретическая подготовка
- 2. Общая физическая подготовка
- 3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Сообщение полезной для обучающихся информации об основах физической культуры, о санитарно-гигиенических нормах, о нормах пожарной безопасности и технике безопасности, о способах физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка. Разминка (общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств без предметов и с предметами)

Специальная физическая подготовка - физическое совершенствование.

Физическое совершенствование ориентировано на гармоничное развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Включает выполнение комплекса атлетической гимнастики на развитие отдельных групп мышц: мышц рук (бицепса, трицепса), мышц ног, мышц туловища (грудных мышц, брюшного пресса, спины).

Учебный процесс построен с преимущественным содержанием на занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров. Помимо силовых упражнений с различного рода отягощениями,

упражнений на специальных тренажерах, являющимися для атлетов спортивного направления основными, атлетическая гимнастика массово-оздоровительного характера строится на использовании комплексов, которые могут включать силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина низкая и высокая, брусья разной высоты, конь, кольца; общеразвивающие упражнения с силовым акцентом без предмета и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, резиновые жгуты и др.) Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. При этом **методы** (рассказ, беседа, практические занятия), дополняются методами, характерными для высшей школы (лекциями, семинарами, практическими занятиями с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений).

Особенностью программы является то, что каждый обучающийся, желая усовершенствовать свое тело, может сам для себя определить, над развитием каких групп мышц он хочет поработать, составить свой «индивидуальный образовательный маршрут» и получить от педагога соответствующие методики.

На начальном этапе учащиеся осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Учебные занятия могут быть организованы в разновозрастных подгруппах 14-15 лет и 16-17 лет.

В учебном материале для учащихся 14–15-лет акцент в содержании обучения смещается на освоение комплексов атлетической гимнастики, но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

В учебном материале для занимающихся 16–17 лет увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Программой предусмотрено проведение педагогического контроля в форме систематической проверки уровня физической подготовленности обучающихся.

Критерий оценки величины отягощения

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в одном подходе
Предельный - 100%	1
Околопредельный - 87%	2-3
Большой - 75%	4-7
Умеренно большой -62%	8-12
Средний - 50%	13-18
Малый - 37%	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25

Сроки реализации программы. Режим проведения занятий. Возраст обучающихся.

Программа курса «Атлетическая гимнастика рассчитана на 1 год обучения. Количество часов в год - 102 часа. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.
 Форма обучения – групповая. Максимальное количество обучающихся в группе – не более 15 человек. Учебные группы формируются из обучающихся 8-11 классов (14-17 лет).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе:		Формы педагогического контроля
			Теория	Практика	
	Организационная работа по набору учебных групп	6	-	6	
	Вводные занятия. Диагностика начального уровня подготовки	3	-	3	Вводная диагностика
1.	Теоретическая подготовка. Основы атлетической гимнастики	24	24	-	
2.	Общая физическая подготовка	48	-	48	
3.	Специальная физическая подготовка	117	-	117	
	Педагогический промежуточный и итоговый контроль. Проверка уровня физической подготовленности	15	-	15	Выполнение тестовых заданий
	Заключительное занятие	3		3	
	ИТОГО	216	24	192	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Организационная работа по набору учебных групп – 6 ч.

Вводные занятия – 3 ч.

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Оборудование мест занятий и инвентарь.

Диагностика начального уровня подготовки.

Раздел № 1. «Теоретическая подготовка» 24 часа

- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования; правила закаливания, режим дня, питание;
- места занятий, оборудование, инвентарь
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологические процессы, протекающие в организме во время спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- правила проведения врачебного контроля, самоконтроля, приемы оказания первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оценка уровня физического состояния;
- классификация и компоненты тренировочной нагрузки.

Тематический раздел № 1. «Общая физическая подготовка» - 48 ч.

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (координации, выносливости, силы), состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2-3 кг, гимнастическими палками, гантелями весом 2-5 кг., скакалками, гимнастическими обручами).

Тематический раздел № 3. «Специальная физическая подготовка» -117 ч.

Специальные упражнения

(в группе 14-15 лет).

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть 4-6.

Применяемое усилие - малой и средней интенсивности.

Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 - 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

(в группе 16-17 лет)

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4. Повторений 10-12.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

(в группе 14-15 лет)

- на перекладине - вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине;

(в группе 16-17 лет)

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из вися на перекладине;
- на перекладине подъём силой;
- упражнения на растягивание.

Педагогический промежуточный и итоговый контроль - 15 ч.

Проверка уровня физической подготовленности посредством выполнения тестовых заданий.

Заключительное занятие – 3 ч.

По окончании обучающиеся должны

Знать:

- санитарно-гигиенические требования;
- краткие сведения об анатомическом строении человека и функциях организма;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологические процессы, протекающие в организме в ходе спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

оценку уровня физического состояния;

- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;

Знать и уметь выполнять

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;

- правила страховки и само страховки;
- правила проведения врачебного контроля, самоконтроля, приемы оказания первой помощи при травмах

Уметь:

- выполнять технические элементы из гимнастики;
- уметь совершенствовать атлетическое телосложение и осанку, выполняя комплексы упражнений с использованием отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В рамках реализации программы педагогом используются

1. Разнообразные методы и формы деятельности.

Ведущими методами можно назвать:

- метод поэтапного освоения умения и навыка;
- метод взаимосвязи с имеющимся жизненным опытом и опорой на ранее полученные знания;
- метод наглядно-образного восприятия;
- метод наглядно-действенного освоения практического умения или навыка.
- Индивидуально-дифференцированный подход;
- **методы** (рассказ, беседа, практические занятия), дополняются методами, характерными для высшей школы (лекциями, семинарами, практическими занятиями с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений).
- специальные методики развития силы.

2. Разные методы тренировки: фронтальный, групповой, индивидуальный.

3. Разные формы занятий:

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

Перечень электронных ресурсов:

- Электронные учебные пособия
- Видеоматериал:
- Учебные фильмы по атлетизму
- Видеоролики, выпущенные федерацией атлетизма России, Московским спортивно-оздоровительным центром «Марк. Аврелий»
- CD диски с записями комплексов упражнений на различные группы мышц.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы следующие условия:

Наличие ТСО:

Видеопроектор, интерактивная доска

Наличие в спортивном зале специального оборудования и инвентаря:

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Перекладина навесная
- Брусья навесные
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Скамья навесная
- Беговая дорожка
- Помост
- Эспандеры
- Резиновые бинты
- Коврики

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
6. 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.