

**Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский технологический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБПОУ
«Канский технологический колледж»
Т.В. Берлинец
№47 – ОД от 21.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «АТЛЕТЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

2021 г.

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
_____ Е.В. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения программы

Программа спортивной секции «Атлетическая гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Программа спортивной секции «Атлетическая гимнастика» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития атлетической гимнастики, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения программы по атлетической гимнастике обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по атлетической гимнастике;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной секции «Атлетическая гимнастика»:

Программа рассчитана на 120 часов тренировочных занятий в спортивном зале, под руководством преподавателя.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Теоретический раздел	3
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	37
ВСЕГО	120

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткое сведение о физической культуре. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль История атлетической гимнастики. Правильное питание. Режим тренировок. Составление плана работы по индивидуальному плану.	3	2
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	2.1	Гимнастические упражнения прикладного характера 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 виси на перекладине (используется дополнительно вес).	20	2
	2.2	Развития общей силы. Упражнения с гантелями Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виси, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.. стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей. Стоя руки с гантелями опущены, Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх. Смешанные висы.	20	2
	2.3	Комплекс специальных упражнений Жим штанги лёжа на наклонной скамье. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. Стоя со штангой в руках наклоны вперед. Стоя со штангой за головой наклоны вперед. Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом. Стоя штанга на плечах, приседание. Сидя на скамье,	20	2

		штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.		
	Практические занятия		60	
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	3.1	Жим штанги лёжа на наклонной скамье. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. Стоя со штангой за головой наклоны вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом. Стоя штанга на плечах, приседание. Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.	20	2
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	4.1	Техника на снарядах. Жим лежа Точки опоры лопатки, таз, стопы. Голову зафиксируйте	10	2
	4.2	Элементы становой тяги. Становая тяга — упражнение весьма энергоёмкое. Оно включает в себя в механике следующие упражнения: жим ногами, гиперэкстензия для мышц спины (лежа на фитболе – таз и ноги неподвижны, работают в динамике прямые мышцы спины), классическая гиперэкстензия (работает тазобедренный сустав, мышцы разгибатели и бицепс бедра), отведение ног на тренажере для ягодичных мышц, тренировка предплечий, подтягивания, шраги и подъем штанги на бицепс.	10	2
	4.3	Техника приседа со штангой Движение вниз должно начинаться с тазобедренного сустава, его отведения, и выполняться в начале за счет сгибания ног и вертикального естественного опускания. Присесть следует до параллели бедер с полом.	10	2
		Рабочая осанка.		

	4.4	Удержание рациональной рабочей осанки в условиях выполнения сложно координированного движения.	7	2
--	-----	--	---	---

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Гантели
- Штанга
- Тренажерное оборудование
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по атлетической гимнастике

Недельный план подготовки по атлетической гимнастике

Занятие № 1. Понедельник.

- 1 Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя
- 2 «Протяжка» штанги узким хватом к подбородку
- 3 Подъём штанги на бицепс в строгом стиле
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 Тяга штанги в наклоне
- 7 Пресс

1. Подтягивание	12	5	4	3
2. Стан	85x11	85x10	85x10	85x8
3. Тяга штанги	35x12	35x12	35x12	35x12
4 . Тяга гантели	20x12	20x12	25x12	25x12

Занятие № 2. Вторник.

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 разводка гантелей лёжа

7 Подъём гантелей на бицепс сидя

8 Пресс

1. Жим штанги	75x10	75x10	75x10	75x10
2. Стан	85x11	85x10	85x10	85x8
3. Жим гантели	20x10	20x10	20x10	20x10
4. Тяга гантели	20x12	20x12	25x12	25x12

Занятие № 3. Среда.

1 Жим лёжа

2 Тяга штанги в наклоне

3 Жим с груди стоя

4 Подъём гантелей на бицепс сидя

5 Приседания со штангой на плечах

6 Подтягивания на перекладине

1. Подтягивание	12	5	4	3
2. Стан	85x11	85x10	85x10	85x8
3. Тяга штанги	35x12	35x12	35x12	35x12
4. Тяга гантели	20x12	20x12	25x12	25x12

Занятие № 4. Четверг.

1 Подтягивания на перекладине

2 Отжимания от пола и брусьев

3 Приседания

4 Подъём гантелей на бицепс сидя

5 Пресс

1. Подтягивание	12	5	4	3
2. Стан	85x11	85x10	85x10	85x8
3. Тяга штанги	35x12	35x12	35x12	35x12
4. Тяга гантели	20x12	20x12	25x12	25x12

Занятие № 5. Пятница.

1 Подтягивания на перекладине

2 Тяга штанги в наклоне

3 Жим штанги из-за головы сидя

4 Приседания со штангой на плечах

5 Жим лёжа

6 разводка гантелей лёжа

7 Подъём гантелей на бицепс сидя

8 Пресс

1. Подтягивание	12	5	4	3
------------------------	-----------	----------	----------	----------

2. Стан	85x11	85x10	85x10	85x8
3. Тяга штанги	35x12	35x12	35x12	35x12
4 . Тяга гантели	20x12	20x12	25x12	25x12

Занятие № 6. Суббота.

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 разводка гантелей лёжа

1. Подтягивание	12	5	4	3
2. Стан	85x11	85x10	85x10	85x8
3. Тяга штанги	35x12	35x12	35x12	35x12
4 . Тяга гантели	20x12	20x12	25x12	25x12

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
- 5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245
- 6 Остапенко Л.А. - Атлетическая гимнастика [1986, PDF, RUS]
- 8 Андреев В., Андреева Л. - «Атлетическая гимнастика: Методическое пособие»

Дополнительные источники:

- 9 Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
- 10 Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

Согласовано:

_____ Прамзина И.В.