

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании
методического совета
от « 31 » 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"


/Е.М. Садыкова/
«___» _____ 202__ г.

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

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся 16 -17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Кузнецов В.В.,
преподаватель
физической культуры

Самара, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека.

Данный курс «Атлетическая гимнастика» способствует развитию силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Основополагающее отличие атлетической гимнастики от всех видов спорта – в его главной цели. Действительно, показатель спортивного мастерства здесь не голы, очки, секунды, а гармония развития как первостепенная и конечная цель. Мышечную массу недаром называют вторым сердцем. И в самом деле! Она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью. Именно слабая, но отвечающая жизненным задачам мускулатура – нередко причина того, что сердце вынужденно работать в форсированном режиме. Развитие мышц брюшного пресса тесно связано с работой внутренних органов. Мышечный корсет поддерживает их в правильном положении, стимулирует нормальное пищеварение, нейтрализует внутрибрюшное давление и т.д.

Направленность программы:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 предлагает следующий перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ:

- физкультурно-спортивная;
- социально-педагогическая

Новизна программы:

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие силы, морально-волевых, нравственных и скоростно-силовых качеств

Актуальность:

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы нацелена на развитие выносливости, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовка спортсмена-разрядника, судьи. Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

Цель программы:

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятие спортом.

Задачи программы:

развивать общую физическую подготовку, силовую выносливость и скоростно-силовые качества

Возраст обучающихся: 15–17 лет.

Сроки реализации: 360 часов

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: индивидуальная, и по подгруппам

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа

Ожидаемый результат:

К концу курса обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, так же будет сформирована активная жизненная позиция

Критерии и способы определения результативности:

педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов

Формы подведения итогов:

- Соревновательный процесс
- Контрольные нормативы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Введение			
Раздел 1. Теоретический раздел	10	10	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	10	10	
Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития здоровья человека	2	2	
Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	

спортсмена			
Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	2	2	
Самостоятельные занятия и их значение.	2	2	
Сведения о правилах проведения соревнований.	2	2	
Раздел 2. Методико-Практический раздел:	350		350
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	118		118
Техника бега	29		29
Равномерный бег 800 м	29		29
Бег в медленном темпе 3000 м	30		30
Отработка техники бега на длинные дистанции	30		30
Тема 2.2 Специальная физическая подготовка	116		116
Приседание соревновательные	39		39
тяга соревновательная	38		38
жим вспомогательный	39		39
Тема 2.3Техническая подготовка.	116		116
Жим штанги лежа.	38		38
Приседания со штангой	39		39
Тяга становая	39		39

3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития здоровья человека
2. Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена
3. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена
4. Самостоятельные занятия и их значение.
5. Сведения о правилах проведения соревнований.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Основные принципы: для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями:

- Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10) с умеренными отягощениями;

- Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) относительно небольшими отягощениями. Первые три занятия разучиваются выполнением упражнений. 4, 5, 6 занятие выполняется по одному подходу, в каждом упражнении число повторений – 8 раз. 7, 8, 9 занятие выполняется по два подхода, в каждом упражнении число повторений – 8 раз. 10, 11, 12, 13, 14, 15-ое занятие на каждое упражнение выполняется 3 подхода по 8 повторений. Первые 15 часов каждое выполняется в двух подходах по 9 повторений. 16-30часы в 3-х подходах по 9 повторений. Суперсерии на пресс 30-50 повторений. Суперсерии на кисти – по 15 повторений.

Рекомендуемые упражнения:

- Для мышц брюшного пресса;
- Для мышц груди;
- Для широчайших мышц спины;
- Для мышц плечевого пояса;
- Для мышц голени;
- Для мышц сгибателей рук;
- Для мышц нижней части спины;
- Для мышц разгибателей рук.

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки развитие физических качеств, силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

- 1 развитие скоростно-силовых качеств.
- 2 развитие силовой выносливости.
- 3 развитие силы.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка.

Недели перед соревн.	Дни недели					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Шестая	Приседание соревновательные 80% x 3 x 3р 85% x 2x2 90% 2 x 1р жим вспомогательный 60% x 1 x 5р 70% x 3 x 1р	Тяга вспомогательная 60% x 2 x 3р 70% x3 x 2р 75% x 3 x 1р	Жим и тяга соревновательные 70% x 2 x 3р 80% x 3 x 3р 85% x 2 x 2р 90% x 2 x 1р	Отдых Сауна	Приседание и жим соревновательные 70% x 2 x 3р 80% x 3 x 3р	Тяга и жим вспомогательные 60% x 2 x 4р 70% x 2 x 3р 75% x 4 x

						2р
Пятая	Приседание и жим соревновательные 80% x 2 x 3р 90% x 2 x 1р 95% x 2 x 1р	Жим и тяг вспомогательные 75% x 5 x 2р	Жим 75% x 3 x 3р 85% x 4 x 2р и тяга соревновательные 80% x 3 x 2р 90% x 2 x 1р 95% x 2 x 1р	Отдых Сауна	Приседание и жим вспомогательный 80% x 5 x 2р	Жим вспомогательные 75% 4 x 2р тяга соревновательная 80% 4 x 2р
Четвертая	Приседание и жим соревновательные 80% x 2 x 2р 90% x 2 x 1р 95% x 1 x 1р 100% x 2 x 1р	Отдых	тяга соревновательная 80% x 2 x 2р 90% x 2 x 1р 95% x 1 x 1р 100% x 2 x 1р	Отдых Сауна	Приседание и жим соревновательные 80% 3 x 3р 85% 3 x 2р	Жим тяга вспомогательные 80% x 5 x 3р
Третья	Приседание и жим соревновательный 80% x 3 x 2р 90% x 2 x 1р	Отдых	Жим вспомогательный 80% x 5 x 2р тяга соревновательная 85% x 3 x 2р 90% x 2 x 1р	Отдых Сауна	Приседание и жим соревновательные 70% x 2 x 3р 80% x 2 x 3р 85% x 3 x 2р	Жим и тяга вспомогательные 70% x 2 x 3р 80% x 4 x 3р
Вторая	Приседание и жим соревновательный 70% x 2 x 3р 80% x 3 x 2р 85% x 3 x 1р	Отдых	Жим и тяг соревновательные 70% x 2 x 3р 82% x 4 x 2р	Отдых Сауна	Приседание и жим соревновательные 70% x 2 x 3р	Отдых
Первая	Жим соревновательные 70% x 3п x 2р 80% x 3п x 1р тяга соревновательная 75% x 3п x 1р	Отдых	Приседание и жим соревновательные 75% x 3п x 2р	Отдых	Отдых	Соревнование 92% x 1 97% x 1 100-102% x 1 на каждое соревнование

Тема 2.3 Техническая подготовка.

- Жим штанги лежа.
- Приседания со штангой.
- Тяга становая.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы и методы проведения занятий:

1.1.Традиционные:

Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), метод микро-упражнений,

1.2.Активные и интерактивные:

соревновательный метод, метод круговой тренировки.

2. Учебные (дидактические) материалы:

Бег на короткие дистанции на время 5*15, прыжки с места толчком с обеих ног, прыжки на скакалке на время, подтягивания, сгибание разгибание рук, поднимание туловища из положения лежа, приседания, бег на длинные дистанции, составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике, обучение технике работы на блочных тренажёрах, обучение технике работы со свободными весами(штанги, гантели, гири), составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья), выполнение комплексов упражнений для развития мышц плечевого пояса, выполнение комплексов упражнений для развития мышц спины и живота, выполнение комплексов упражнений для развития мышц ног, выполнение комплексов упражнений для развития мышц рук, жим штанги лежа.

3. Техническое оснащение:

1. спортивный зал
2. спортивная площадка
3. тренажерный зал
4. тренажеры
5. снаряды
6. набивные мячи
7. нормативная литература

4. Формы контроля:

4.1. Промежуточный контроль:

4.2. Итоговый контроль

Виды испытаний		Мальчики			Девушки			
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3	
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50	
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-	
3.	Жим штанги лежа	52 кг.	232,5	215,0	195,0	-	-	-
		56 кг.	246,3	227,5	203,7			
		60 кг.	260,0	240,0	212,5			
		67 кг.	287,5	257,5	227,5			
		75 кг.	317,5	280,0	247,5			
		82 кг.	352,5	307,5	277,5			
		90 кг.	382,5	340,0	307,5			
		100 кг.	390,0	347,5	318,7			
		110 кг.	397,5	355,0	330,0			

	Св 110 кг.	422,5	372,5	347,5			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16

5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пауэрлифтинг Б.И. Шейко 2005
2. Бодибилдинг высокого уровня В.В. Рыбалко 2006
3. Революционная программа тренинга журнала «Фитнес» № 2 2008
4. Опыт забытых силачей журнала «Фитнес» № 2, 2006
5. Что самое главное Журнал «Фитнес» № 5 2008