

Приложение №82

к приказу

от 26.08.2022 № 51-н

ПРИНЯТО

На заседании кафедры
физической культуры

ФМШ СФУ

Протокол № 10

от «3» 06 2022 г.

ПРИНЯТО

На заседании Ученого
совета ФМШ СФУ

Протокол № 5

от «8» 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФМШ СФУ

Е.А. Енгуразова

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
(2022-2023 гг.)**

Составитель:

Минденко С.А., учитель физической культуры

Красноярск 2022

Настоящая рабочая программа разработана с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ).

В соответствии с планом внеурочной деятельности ФМШ секция «Атлетическая гимнастика» изучается в 10-11 классе в объеме 136 часов в неделю.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела гимнастики «Атлетическая гимнастика».

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Образовательные задачи:

- расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля, и принципам построения тренировки;
- обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности.

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить психологическую выносливость.

Воспитательные задачи:

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- выработать организаторские навыки - проведение занятий в качестве преподавателя, судейство соревнований.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащийся научится:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;

Формы контроля

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
- текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в предмет. Техника безопасности – 8 часов

Теория: история развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры – 4 часов

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

3. Техническая подготовка – 20 час

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

4. Тактическая подготовка – 20 час

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

5. Общая физическая подготовка - 50 часов

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

6. Специальная физическая подготовка – 20 часа

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. 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.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программ).

7. Участие в соревнованиях – 12 час

8. Итоговые занятия – 2 часа

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования в коллективе, беседа, опрос, совместное обсуждение выполненных упражнений.

Тематическое планирование

п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Охрана труда.	8
2	Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	4
3	Техническая подготовка	20
4	Тактическая подготовка	20
5	Общая физическая подготовка	50
6	Специальная физическая подготовка	20
7	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	12
8	Итоговые занятия	2
	Итого часов	136

ФОРМЫ РАБОТЫ

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

- занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
- практические занятия;
- контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, 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 обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Основная форма контроля – презентация школьникам результатов своей практической деятельности в рамках теста по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2005.-111 с.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991..
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. 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;
5. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007;
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. - Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс,2010.- 187 с.

7. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / двигательным действиям / Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для ИФК под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 2006 г.;
8. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989;
9. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев: Вища школа, 2007 г.;

Список литературы для учащихся

1. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
4. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000