

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»
Л. С. Астрова
_____ 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»**

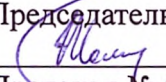
Возраст обучающихся - 16 - 19 лет

Срок реализации программы - 1 год

г. Егорьевск
2021г.

Рассмотрено на заседании методической
Комиссии преподавателей дисциплин
общеобразовательного цикла (ОБЖ,
физическая культура), общего гуманитарного
и социально-экономического цикла
(физическая культура), профессионального
цикла (БЖД), спортивных секций в группах
СПО ППССЗ и в группах СПО ППКРС.

Председатель ЦМК


 Д.В. Шомысов

Протокол № 01
от 27.08 2021г.


Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Егорьевский техникум»

Разработчик:

Кривяков Сергей Александрович, преподаватель физической культуры ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум» 

Внутренняя экспертиза:

Зверобоева Елена Борисовна, заместитель директора по воспитательной работе
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум» 

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Календарно – тематический план
- III. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
- IV. Список литературы

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основании законодательных и нормативноправовых документов: – Федеральный закон от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; – Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, она ориентирована на студентов 1-3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности и разный уровень подготовки студентов.

Рабочая программа делится на несколько этапов:

Теоретическая подготовка:

- Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики;
- предупреждение травм;
- первая помощь при травмах;
- гигиенические требования;
- самоконтроль.

Общая физическая подготовка:

- упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.
- упражнение на перекладине.

Специальная силовая подготовка

- упражнения для развития бицепсов;
- упражнения для развития трицепсов;
- упражнения для развития дельтовидных мышц;
- упражнения для развития груди;
- упражнение для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Техническая подготовка

- упражнение для овладения техникой движения со штангой и гирями (толчок, рывок, жим);
- упражнение без снарядов с гимнастической палкой, легким грифом;
- приседание со снарядами на груди;
- выполнение упражнений с гирями двумя руками;
- ходьба со снарядами в опущенных руках.

Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы

В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Нашей стране нужно молодое поколение такое, которое смолоду могло бы заботиться о своем физическом совершенстве, обладало знаниями в области гигиены и медицинской помощи, ведя здоровый образ жизни. Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают студентов от улицы, позволяют направить силу и энергию в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи. Поэтому заинтересованность в занятиях спортом, проведение соревнований мотивирует их не проводить время на улице без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал.

Новизной дополнительной общеразвивающей программы

Большое значение для студентов оказывает формирование стремления к физическому самосовершенствованию. Для этого необходима организация занятий студентов атлетической гимнастикой во внеурочное время. Данная программа нацелена на выработку у студентов целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. В программе обеспечивается дифференцированный, индивидуальный подход к каждому студенту с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, возраста. Разноуровневая программа позволяет заниматься со студентами разного уровня физического и психического развития. Начальный уровень предполагает минимальную сложность предлагаемых упражнений, приобретение навыков занятий на различных тренажёрах. Базовый уровень предполагает развитие навыков самостоятельного выполнения комплексов упражнений, умения комбинировать их для развития определённой группы мышц.

Оригинальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что у студентов при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Программа способствует физическому оздоровлению студентов, доступна для всех

студентов, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива.

Целью дополнительной общеразвивающей программы является создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития.

Задачи программы:

Образовательная:

- формирование способностей к совершенствованию двигательных качеств;
- формирование способностей к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли;
- формирование умения к подбору упражнений в зависимости от физиологических особенностей.

Развивающая:

- развитие физических способностей;
- развитие общих и специфических координационных способностей;
- совершенствование психофизических функций, анализаторов движения, связанных с управлением двигательных действий;
- развитие жизненно необходимых двигательных навыков;
- укрепление физического здоровья.

Воспитательная:

- совершенствование морально-волевых качеств;
- совершенствование спортивного мастерства;
- воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, воли к победе;
- воспитание спортивной этики взаимопомощи, уважения к товарищам;
- воспитание ответственности, требовательности к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявление самообладания.

Оздоровительная:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма студентов;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы

закljučаются в следующих показателях - физическая нагрузка и комплекс упражнений подбираются для каждого студента индивидуально. В ГАПОУ МО «Егорьевский техникум» созданы условия для того, чтобы студенты могли заботиться о своем физическом совершенствовании, воспитывали в себе мужество и силу воли, готовность переносить большие физические нагрузки, умели оказывать первую медицинскую помощь. Занятия в тренажерном зале способствуют раскрытию своих сил, помогают почувствовать возможности, укрепляют мышцы и улучшают форму тела. Наряду с заботой об укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства данная программа нацелена на развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа основывается на следующих принципах:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной

направленности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формы обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа в неделю. Количество студентов в секции- 10-15 человек.

Ожидаемые результаты обучения

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;

- соотнесение целей с возможностями определение временных рамок;

- определение шагов решения задачи;

- видение итогового результата;

- распределение функций между студентами;

- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;

- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные действия:

- умение задавать вопросы;

- умение получать помощь;

- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);

-способность принять другую точку зрения, отличную от своей;

- способность работать в команде;

Ожидаемый результат:

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

12. Формы отслеживания и фиксации результатов освоения программы - зачётная работа, игра, конференция, круглый стол, мастер – классы, спортивный праздник, творческий отчёт, тренинг, фестивальные мероприятия, экскурсия и т.д.

13. Материально – техническое и информационное обеспечение - видео и лекционный материал посредством работы в интернет ресурсах.

14. Кадровое обеспечение- данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется педагогом, имеющим высшее либо среднее - профессиональное педагогическое образование.

II. Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
Сентябрь 2021		
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Предупреждение травм. Первая помощь при травмах.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
4.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
5.	ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц ног. Приседание со снарядами на груди (гиря) и спине.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития дельтовидных мышц. Ходьба со снарядами в опущенных руках.	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
8.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития мышц голени и стопы.	1
Итого:		8
Октябрь 2021		
1.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития трицепсов.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины. Ходьба со снарядами в опущенных руках.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития груди.	1
4.	ОФП. Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития брюшного пресса. Выполнение упражнений с гирями двумя руками	1
8.	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	1
Итого:		8
Ноябрь 2021		
1.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
4.	ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц ног. Приседание со снарядами на груди (гиря) и спине.	1

	Выполнение упражнений с гирями двумя руками	
5.	ОФП. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития груди.	1
8.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса. Ходьба со снарядами в опущенных руках.	1
Итого:		8
	Декабрь 2021	
1.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития трицепсов.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития груди.	1
4.	ОФП. Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
8.	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	1
Итого:		8
	Январь 2022	
1.	Теоретическая подготовка. Гигиенические требования. Питание спортсменов. Самоконтроль.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
4.	ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц ног. Приседание со снарядами на груди (гиря) и спине.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса. Различные махи снарядами.	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития груди.	1
8.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
Итого:		8
	Февраль 2022	
1.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития трицепсов.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины.	1

3.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития груди.	1
4.	ОФП. Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
8.	ОФП. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	1
Итого:		8
Март 2022		
1.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
4.	ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц ног. Приседание со снарядами на груди (гиря) и спине.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития груди. Выполнение упражнений с гирями двумя руками	1
8.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
Итого:		8
Апрель 2022		
1.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития трицепсов.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития груди. Различные махи снарядами.	1
4.	ОФП. Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
8.	ОФП. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	1
Итого:		8
Май 2022		

1.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
2.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения без снарядов с гимнастической палкой.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
4.	ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц ног. Приседание со снарядами на груди (гиря) и спине.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития груди. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса. Ходьба со снарядами в опущенных руках.	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития груди. Различные махи снарядами.	1
8.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
Итого:		8
Июнь 2022		
1.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития трицепсов. Выполнение упражнений с гирями двумя руками	1
2.	ОФП. Упражнения для развития брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины.	1
3.	ОФП. Упражнения для развития бицепсов. Упражнения для развития груди.	1
4.	ОФП. Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	1
5.	ОФП. Упражнения для развития мышц голени и стопы. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
6.	ОФП. Упражнения для развития трицепсов. Упражнения для развития мышц спины. Приседание со снарядами на груди (гиря).	1
7.	ОФП. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития брюшного пресса.	1
8.	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	1
Всего:		80

III. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Методы обучения - наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проектный.

Методы воспитания- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса- индивидуально-групповая.

Формы организации занятия - мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, соревнование.

Дидактический и лекционный материал - плакаты с дидактическим материалом по конструированию авиамоделей, книги, методические пособия.

Используемые педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, группового обучения, коллективной творческой деятельности, решения изобретательских задач.

Оборудование спортивного зала:

- тренажеры;
- гантели;
- гимнастические маты;
- скамьи атлетические;
- коврики гимнастические;
- скакалка гимнастическая;

IV. Список литературы

1. Бодибилдинг: книга-тренер : основы, планы тренировок, физическая подготовка, питание / [отв. ред. О. Усольцева]. – М. : Эксмо, 2018
2. Брюер Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей: почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться / Жадсон Брюер ; перевод с английского В. Корнеевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018
3. Головин А. А. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни / А. А. Головин ; Евразийская ассоциация здоровья. – М. : Евразийская ассоц. здоровья, 2017.
4. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О, Морозов. - 3-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2017.
5. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] учебное пособие / М. А. Морозов. - 2-е изд., доп. и испр. – СПб. : СпецЛит, 2016.
6. Назаренко Л. И. Основы рационального питания / Л. И. Назаренко ; Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. – СПб. : Реноме, 2016.
7. Невский А. А. Бодибилдинг и другие секреты успеха / Александр Невский. – М.: АСТ, 2017.
8. Непорент Л. Бодибилдинг для чайников / Лиз Непорент, Сюзанна Шлозберг, Ширли Арчер [перевод с английского и редакция Я. А. Лебедева]. - 3-е изд. – М. : Диалектика, 2017.
9. Пустовойтов Ю. Л. Тренировочный процесс в атлетической гимнастике [Электронный ресурс]- учебное пособие / Ю.Л. Пустовойтов ; Московский университет имени С. Ю. Витте, Кафедра психологии, педагогики и социальногуманитарных дисциплин. – М. : ЧОУВО «МУ им. С. Ю. Витте», 2017
10. Черепяхин Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2017.