

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АКТТ
Е.А. Горшков
« 06 » 10 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Секции атлетической гимнастики

(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся с 15 лет

Автор программы:
Ивлев Роман Владимирович,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено на заседании
МО педагогов ДО
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

Содержание программы

- I. Пояснительная записка
- II. Учебно-тематический план
- III. Календарно-тематический план
- IV. Содержание изучаемого курса
- V. Обеспечение программы
- VI. Ожидаемые результаты
- VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

Работа секции «Атлетическая гимнастика» направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям. Занятия в секции способствуют повышению уровня силовой подготовки.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Актуальностью программы является всестороннее и гармоничное развитие подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, пропаганда здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, в повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в силовых единоборствах, технике выполнения, четкости и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер атлетических видов спорта, таких как гири, армрестлинг, бодибилдинг, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к занятиям.

Эти особенности атлетической гимнастики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Атлетическая гимнастика, как вид спорта своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждение интереса подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – гиревого, армрестлинга и др.;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить студентов технике выполнения силовых движений.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: укреплять силу всех групп мышц, выносливость, красоту тела;
- развивать двигательные способности посредством различных тренажеров и приспособлений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на подростков в возрасте 15-18 лет. Объем – 240 часов. Срок реализации программы - 1 год.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количе ство часов	В том числе	
			теория	практ.
1.	Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике	8	8	-
2.	Раздел 2. Развитие силы всех групп мышц	60	-	60
3.	Раздел 3. Упражнения на выносливость	70	-	70
4.	Раздел 4. Развитие ловкости и координации	14	-	14
5.	Раздел 5. Развитие гибкости	20	-	20
6.	Раздел 6. Статические упражнения	20	-	20
7.	Раздел 7. Комплексы упражнений с гирями, гантелями, штангой	40	-	40
8.	Раздел 8. Квалификационные соревнования	8	-	8
	Итого:	240	8	232

III. Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	Календарный срок
			сентябрь
1.	История развития атлетической гимнастики. Классификация упражнений.	2	
2.	Разучивание комплексов физический упражнений на тренажерах. Классификация тренажеров.	2	
3.	Выполнение КФУ №1 ОФУ БД. «Упражнения с диском здоровья» Выполнение КФУ №2 ОФУ БД, СТ, ВТ.	2	
4.	Выполнение КФУ № 3 ОФУ БД. Акробатические элементы на мате.	2	
5.	Выполнение КФУ № 4 ОФУ БД. Упражнения со скакалкой.	2	
6.	Выполнение КФУ № 5 ОФУ БД. Выполнение КФУ №6, СТ, ВТ. Упражнения с обручем.	2	
7.	Выполнение КФУ № 7 ОФУ БД, СТ.	2	
8.	Выполнение КФУ №8 и №9 ОФУ БД. Выполнение упражнения с гирями 16-24кг. Толчок, рывок-имитация.	2	
9.	Выполнение КФУ №1 ОФУ БД. «Упражнения с диском здоровья» Выполнение КФУ №2 ОФУ БД, СТ, ВТ.	2	
10.	Выполнение КФУ № 3 ОФУ БД. Акробатические элементы на мате.	2	
11.	Выполнение КФУ № 4 ОФУ БД. Упражнения со скакалкой.	2	
12.	Выполнение КФУ № 5 ОФУ БД. Выполнение КФУ №6, СТ, ВТ. Упражнения с обручем.	2	
	Итого:	24	
			октябрь
13.	Выполнение КФУ №10 ОФУ БД. Выполнение упражнений с гантелями.	2	
14.	Выполнение КФУ № 11 и №12 ОФУ БД. Выполнение упражнений на столе армрестлинга.	2	
15.	Выполнение КФУ №1 ОФУ БД. Выполнение упражнений с гантелями.	2	

16.	Выполнение КФУ №2и№3 ОФУ БД. Выполнение упражнений на перекладине.	2	
17.	Выполнение КФУ №4. Выполнение упражнения с диском здоровья.	2	
18.	Выполнение КФУ №5. ОФУ БД, СТ .Выполнение КФУ №6. Акробатические элементы на мате.	2	
19.	Комплекс физических упражнений № 7. ОФУ. Упражнения с скакалкой.	2	
20.	Комплекс физических упражнений № 8. и№9 ОФУ.БД, СТ. Выполнение упражнений с гирями 16кг. Толчок, рывок.	2	
21.	Выполнение КФУ №10 ОФУ БД. Выполнение упражнений с гантелями.	2	
22.	Выполнение КФУ № 11и№12 ОФУ БД. Выполнение упражнений на столе армрестлинга.	2	
23.	Выполнение КФУ №1 ОФУ БД. Выполнение упражнений с гантелями.	2	
24.	Выполнение КФУ №2и№3 ОФУ БД. Выполнение упражнений на перекладине.	2	
	Итого:	24	
			ноябрь
25.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФУ. Выполнение упражнений с гирями 24кг. Толчок 2-х гирь.	2	
26.	Комплекс физических упражнений № 11. и №12 ОФУ. Выполнение упражнений на столе армрестлинга.	2	
27.	Комплекс физических упражнений №1 . ОФУ. БД, СТ. Упражнения с гантелями.	2	
28.	Комплекс физических упражнений № 2 и №3 ОФУ. Выполнение упражнений с гирями 24кг. Рывок правой, левой руками.	2	
29.	Комплекс физических упражнений № 4. ОФУ. Выполнение упражнений с диском здоровья.	2	
30.	Комплекс физических упражнений № 5 и №6. ОФУ. Гири 16кг. Двоеборье.	2	
31.	Комплекс физических упражнений №	2	

	7. Выполнение упражнений с скакалкой.		
32.	Комплекс физических упражнений № 7 и №8 Выполнение акробатических элементов.	2	
33.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФУ. Выполнение упражнений с гирями 24кг. Толчок 2-х гирь.	2	
34.	Комплекс физических упражнений № 11. и №12 ОФУ. Выполнение упражнений на столе армрестлинга.	2	
35.	Комплекс физических упражнений № 1. ОФУ. БД, СТ. Упражнения с гантелями.	2	
36.	Комплекс физических упражнений № 2 и №3 ОФУ. Выполнение упражнений с гирями 24кг. Рывок правой, левой руками.	2	
	Итого:	24	
			декабрь
37.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение упражнений на перекладине.	2	
38.	Комплекс физических упражнений № 11и№12 ОФП БД, СТ Выполнение упражнений на столе армрестлинга.	2	
39.	Комплекс физических упражнений № 1, ОФП. Выполнение силовых упражнений гантелями.	2	
40.	Комплекс физических упражнений № 2. И №3 ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Двоеборье. Толчок 2х гирь.	2	
41.	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Двоеборье. Рывок правой, левой руками.	2	
42.	Комплекс физических упражнений № 5 и №6. ОФП, Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Двоеборье.	2	
43.	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Выполнение упражнений со штангой.	2	

44.	Комплекс физических упражнений № 8 и №9 ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	2	
45.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение упражнений на перекладине.	2	
46.	Комплекс физических упражнений № 11 и №12 ОФП БД, СТ Выполнение упражнений на столе армлестлинга.	2	
47.	Комплекс физических упражнений №1, ОФП. Выполнение силовых упражнений гантелями.	2	
48.	Комплекс физических упражнений № 2. И №3 ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Двоеборье. Толчок 2х гирь.	2	
	Итого:	24	
			январь
49.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
50.	Комплекс физических упражнений № 11. и №12 ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
51.	Комплекс физических упражнений №1. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
52.	Комплекс физических упражнений №2 и №3. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
53.	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	2	
54.	Комплекс физических упражнений № 5 и №6. ОФП. Выполнение упражнений с обручами. Гантели.	2	
55.	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение упражнений со скакалкой.	2	
56.	Комплекс физических упражнений № 8 и №9. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	2	

57.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
58.	Комплекс физических упражнений № 11. и №12 ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
59.	Комплекс физических упражнений №1. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
60.	Комплекс физических упражнений №2 и №3. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
	Итого:	24	
			февраль
61.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
62.	Комплекс физических упражнений № 11 и №12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
63.	Комплекс физических упражнений №1. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
64.	Комплекс физических упражнений № 2 и №3. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирей 24 кг.	2	
65.	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья. Упр. с гантелями.	2	
66.	Комплекс физических упражнений № 5 и №6. ОФП. Выполнение упражнений со скакалкой.	2	
67.	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	2	
68.	Комплекс физических упражнений № 8 и №9. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	2	
69.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
70.	Комплекс физических упражнений № 11	2	

	и №12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.		
71.	Комплекс физических упражнений №1. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
72.	Комплекс физических упражнений № 2 и №3. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирей 24 кг.	2	
	Итого:	24	
			март
73.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Упражнения с штангой	2	
74.	Выполнение силовых упражнений с гирями 16 – 24кг. Двоеборье..	2	
75.	Комплекс физических упражнений №11. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Квалификация.	2	
76.	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Квалификация.	2	
77.	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	2	
78.	Комплекс физических упражнений № 2.и №3 ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	2	
79.	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	2	
80.	Комплекс физических упражнений № 5 и №6. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	2	
81.	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Упражнения с штангой	2	
82.	Выполнение силовых упражнений с гирями 16 – 24кг. Двоеборье..	2	
83.	Комплекс физических упражнений №11. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Квалификация.	2	
84.	Комплекс физических упражнений №	2	

	12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Квалификация.		
	Итого:	24	
			апрель
85.	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Работа с штангой.	2	
86.	Комплекс физических упражнений № 8 и №9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
87.	Комплекс физических упражнений №10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
88.	Комплекс физических упражнений № 11 и №12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
89.	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	2	
90.	Комплекс физических упражнений № 2.и №3 ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	2	
91.	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	2	
92.	Комплекс физических упражнений № 5 и №6. ОФП, Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	2	
93.	Комплекс физических упражнений №10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
94.	Комплекс физических упражнений № 11 и №12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
95.	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	2	
96.	Комплекс физических упражнений № 2.и №3 ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	2	
	Итого:	24	

			май
97.	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Работа с гантелями.	2	
98.	Комплекс физических упражнений № 8 и №9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
99.	Комплекс физических упражнений №10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Работа с штангой.	2	
100	Комплекс физических упражнений № 11 и №12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
101	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	2	
102	Комплекс физических упражнений № 2. и №3 ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	2	
103	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений на дисках здоровья.	2	
104	Комплекс физических упражнений № 5 и №6. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	2	
105	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Работа с гантелями.	2	
106	Комплекс физических упражнений № 8 и №9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
107	Комплекс физических упражнений №10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Работа с штангой.	2	
108	Комплекс физических упражнений № 11 и №12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	

	Итого:	24	
			июнь
109	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Работа с гантелями.	2	
110	Комплекс физических упражнений № 8 и №9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
111	Комплекс физических упражнений №10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Штанга.	2	
112	Комплекс физических упражнений № 11и и№12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
113	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП, Выполнение упражнений с обручами.	2	
114	Комплекс физических упражнений № 2.и№3 ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	2	
115	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений на дисках здоровья. Стол армрестлинга.	2	
116	Итоговое занятие. Успехи занятий за год. Задачи секции на следующий год.	2	
117	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Работа с гантелями.	2	
118	Комплекс физических упражнений № 8 и №9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	2	
119	Комплекс физических упражнений №10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Штанга.	2	
120	Комплекс физических упражнений № 11и и№12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	2	
	Итого:	24	
	Всего:	240	

IV. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике (8 часов)

1.1. История развития атлетической гимнастики

История развития атлетической гимнастики, влияние занятий атлетической гимнастикой на организм;

1.2. Классификация упражнений

Классификация силовых упражнений, способы дозировки физических упражнений по степени трудности; значение дыхания при занятиях атлетической гимнастикой.

1.3. Классификация тренажеров

Классификация тренажеров, их устройство и назначение.

1.4. Разучивание комплексов физических упражнений на тренажерах.

Раздел 2. Развитие силы всех групп мышц (60 часов)

2.1. Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса на комбинированном силовом тренажере;

2.2. Упражнения для увеличения подвижности сочленений;

2.3. Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер);

2.4. Упражнения для двуглавой и трехглавой мышцы плеча;

2.5. Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи;

2.6. Упражнения для шеи;

2.7. Упражнения для грудного отдела позвоночного столба на силовом тренажере;

2.8. Упражнения для поясничного отдела;

2.9. Упражнения для больших грудных мышц;

2.10. Упражнения для мышц брюшного пресса на наклонной скамейке;

2.11. Упражнения для мышц спины;

2.12. Упражнения для мышц тазового пояса и ног;

2.13. Подтягивание и отжимания.

Раздел 3. Упражнения на выносливость (70 часов)

3.1. Бег на беговой дорожке с малой скоростью дл 8 мин;

3.2. Бег на беговой дорожке со средней скоростью до 5 мин;

3.3. Бег на беговой дорожке с максимальной скоростью до 3 мин;

3.4. Бег на беговой дорожке с различной скоростью и продолжительности;

3.5. Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 20 км/час с различной нагрузкой;

3.6. Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 30 км/час с разной

нагрузкой;

3.7. Имитация езды на велотренажерах со скоростью свыше 30 км с личной нагрузкой;

3.8. Имитация езды на велотренажерах в зависимости от продолжительности и скорости движения.

Раздел 4. Развитие ловкости и координации (14 часов)

4.1. Упражнения на диске здоровья;

4.2. Выполнение акробатических элементов;

4.3. Упражнения на столе армрестлинга;

4.4. Упражнения со скакалкой.

Раздел 5. Развитие гибкости (20 часов)

5.1. Упражнения на подвижность суставов (вращательные движения);

5.2. Упражнения на растяжку рук и ног (махи руками, ногами, выкруты, шпагаты);

5.3. Упражнения для развития гибкости позвоночника (наклоны, повороты, упражнение на наклонной доске, мостик).

Раздел 6. Статические упражнения (20 часов)

6.1. Упражнения на комбинированном силовом тренажере (отжимания, подтягивания, выкруты, угол в упоре и др.);

6.2. Выполнение акробатических элементов (стойки на голове, руках, мостик и др.);

6.3. Комплекс упражнений на беговых дорожках и велотренажере.

Раздел 7. Комплексы упражнений с гирями, гантелями, штангой (40 часов)

7.1. Упражнения на развитие основных групп мышц с гантелями и штангой (сгибание и разгибание рук, в разных положениях, подъемы штанги, приседание со штангой);

7.2. Выполнение упражнения «толчок 2-х гирь по 16 кг»;

7.3. Рывок левой, правой рукой гири 16 кг;

7.4. Толчок 2-х гирь по 24 кг;

7.5. Рывок левой, правой рукой гири 24 кг;

7.6. Жим гирей, толчок гирей с подседом.

Раздел 8. Квалификационные соревнования (8 часа)

- 8.1. Соревнования занимающихся в секции по гиревому двоеборью (по весовым категориям);
- 8.2. Соревнования по гирям среди учебных групп;
- 8.3. Соревнования по армрестлингу среди учебных групп;
- 8.4. Участие в зональных и городских соревнованиях по гиревому спорту и армрестлингу.

V. Обеспечение программы

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки, обручи
- гимнастические маты
- гири, гантели, штанги
- велотренажеры, беговые дорожки, столы армрестлинга
- комбинированные силовые тренажеры
- учебно-методическую литературу по атлетизму
- комплексы упражнений для начинающих гиревиков

Требования к уровню подготовки.

Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 16 часов

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма предъявления результата
1	Общие основы атлетической гимнастики ПП и ТБ Правила пользования оборудованием и тренажерами	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, Правила судейства.	Положение о соревнованиях по гиревому спорту и армрестлингу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения, тренировки	Схемы, карточки, гантели на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, карточки, гантели, гири на каждого обучающего	Тестирование, временные пробежки, промежуточный тест на выносливость
4	Техническая подготовка гиревика	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Контрольный жим	Гантели на каждого обучающего Терминология жестикуляция	Тестирование, поднятие максимального веса штанги, промежуточный тест, соревнование
5	Силовая подготовка	Круговая, по станциям	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Гантели на каждого обучающего, видеозаписи	Весовые категории промежуточный отбор, соревнование

Форма организации: индивидуальная, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма подведения итогов: соревнования.

VI. Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы обучающиеся должны:

знать:

- технику выполнения движений с гирями, армрестлинг, и другие силовые виды спорта;
- о положении дел в современном силовом спорте;

уметь:

- проводить специальную разминку перед выполнением силовых упражнений
- овладеют различными приемами техники поднятия гирей;
- освоят приемы тактики движений рук в армрестлинге;
- овладеют навыками судейства в силовых соревнованиях, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координацию движений, разовьют силу всех групп мышц, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
 - Освоят технику толчка гирей;
 - Освоят технику рывка гири;
 - Освоят технику движения рукой в армрестлинге;
 - Научатся дозировать нагрузку на каждую группу мышц;
 - Научатся самостоятельно выполнять комплексы;
 - Освоят технику толчка гирей «подседом».

VII. Список литературы

Литература для педагога

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 2000. – № 10.
2. Багдасаров С. Чтобы стать сильным: М. Физкультура и спорт, 2007.
3. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 2000.
4. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 136 с.
6. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
7. Кремнев И. Атлетическая гимнастика: Издательство «Северо – Запад» , 2008
8. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 2008.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001
10. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
11. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,2006г.
12. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург,2013
- 13.Решетников А. Кислицын Ю. Физическая культура М. Издательский центр « Академия», 2008.
14. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.

Литература для студентов

1. Бурмистров В. Н., Бучнев С. С., Иванов В. В. Атлетическая гимнастика для студентов. – М.: РУДН, - 2007 г.
2. Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 2008.

3. Ильинич В.И. – Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов./ Науч., методич. и орг. основы/ М.: «Высшая школа», 2008.
4. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.
5. Кузьмина Е. «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.
6. Майорова А. «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.
7. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.
8. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Спорт, 2009.