

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
центр образования № 1 г. Пензы

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МБОУ центр образования №1 г. Пензы
Протокол № 1
от « 27 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ центр образования № 1» г. Пензы

О.В. Бирюзова
Приказ № 1 от « 1 » 09 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«АТЛЕТ»

Возраст учащихся: 14 — 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Малов Максим Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2021г.

<p>Цель программы</p>	<p>Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).</p> <ul style="list-style-type: none"> • гармоничное и пропорциональное развитие формы тела; • развитие гибкости, ловкости, выносливости; • развитие массы, рельефа мышц; • совершенствование координационных способностей.
<p>Задачи программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни; • формирование навыков здорового образа жизни; • способствовать достижению пропорциональной массы тела; • способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела; • откорректировать отстающие группы мышц. • совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов; • воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе; • создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния; • соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения; • формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Сроки реализации	1 год
Ожидаемые результаты	<p><u>Знать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила пожарной безопасности; -историю развития атлетизма в России; -правила страховки и самостраховки; - 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. <p><u>Должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - составить и выполнять комплексы утренней гимнастики - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; - технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики. <p><u>Развить качества личности</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитать стремление к здоровому образу жизни. • Повысить общую и специальную выносливость обучающихся. • Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. • Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Пояснительная записка

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. **Образовательная область** «атлетическая гимнастика» - призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Цели:

Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных способностей.

В соответствии с целью образовательной области «атлетическая гимнастика» формулируются

задачи курса:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;

- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
 - способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
 - откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
 - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
 - создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
 - соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
 - формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Педагогическая целесообразность 1-летней программы атлетической гимнастики, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Условия набора

Программа предназначена для детей 14-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начало учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении 1 года обучения в процессе учебного года.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

1 год обучения - 8-12 человек.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы ,праздники, просмотр соревнований.

Межпредметные связи:

Анатомия человека(строение тела человека),

Питание (белки, углеводы, жиры),

История (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение),

Информатика (показ обучающихся видеозаписей, фотографий, презентаций).

Контроль и оценка успеваемости.

Успеваемость по предмету «Атлетическая гимнастика» определяется:

- - уровнем отношения к своему совершенствованию;
- - знанием основных положений теории физической культуры;
- - прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- -умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).
- Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.
- Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.
- Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.
- При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- 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;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебного - тренировочного годового цикла 3-4 раза в год,
- соревнования школьного, районного уровня.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Атлетическая гимнастика (1 год обучения 4 часа) – 36 недель

№ п/п	Тема занятия:	Кол-во часов в год		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Теоретические основы занятия на тренажерах	1	0,5	-
2	Теоретическая подготовка	2	0,5	-
3	Общая и специальная физическая подготовка			
3.1	Гимнастические упражнения прикладного характера	6	-	6
3.2	Комплекс специальных упражнений	6	-	6
3.3	Силовые упражнения группы мышц на блоках	6	-	6
3.4	Упражнения по наращиванию мышечной массы	14	-	14
3.5	Упражнения на рельеф– снижение максимального веса и увеличение работы группы мышц на количества раз.	8	-	8
3.6	Упражнения с гантелями	6	-	6
3.7	Работа с собственным весом	4	-	4
3.8	Отработка элементов «Читинг» - работа с максимальным весом на количество раз.	6	-	6
3.9	Упражнения на брюшной пресс	4	-	4
3.10	Становая тяга – максимальное поднятие веса штанги от пола	4	-	4
4	Предсоревновательная подготовка	4	-	10
5	Соревнования	По специальному графику		
	Итого:	71	1	72

Содержание программы обучения:

1. Вводное занятие. Теоретические основы занятия на тренажерах

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. 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 вися на перекладине.

3.2. Комплекс специальных упражнений;

- 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 широко
- жим штанги лёжа на наклон ким 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;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в виси на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

3.3. Силовые упражнения группы мышц на блоках –

3.4. Упражнения по наращиванию мышечной массы –

3.5. Упражнения на рельеф– снижение максимального веса и увеличение работы группы мышц на количества раз

Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусках обратным хватом.

Для мышц предплечья:

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусках;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

Для мышц спины:

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;

- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

Для мышц живота:

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре «Гак».
- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

3.6. Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или

- разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

3.7. Работа с собственным весом

3.8. Отработка элементов «Читинг» - работа с максимальным весом на количество раз

3.9. Упражнения на брюшной пресс

- подъем корпуса на наклонной скамье
- подъем ног в висе с упором на локтях
- боковой подъем корпуса
- скручивание с поворотом
- повороты бедер с поднятыми ногами
- подъем корпуса к выпрямленным ногам

3.10. Становая тяга – максимальное поднятие веса штанги от пола

4. Предсоревновательная подготовка

Требования к качеству освоения программного материала

Должны знать:

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;
- знать средства восстановления;

- гигиену, закаливание, режим и питание;
- что входит в понятие «физическая форма»;
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- краткую характеристику физических качеств;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Должны уметь:

- выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научатся соблюдать режим дня;
- получают сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

Материально - техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками , гириями.

Список литературы для педагогов:

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

Список литературы для обучающихся и родителей:

- «Мир силы» № 4 2009 г.
«Сила и Красота» №4; №5 1995 г.
«Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.

«Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г.
«Сила и Красота» №1; №2 1998г.
«Сила и Красота» №6; №7 1999г.
«Сила и Красота» №2; №3 2000г.
«Сила и Красота» №4;№5;№6 2001 г.
«Сила и Красота» №3;№5 2002 г.
«Сила и Красота» №2;№4 2003 г.
«Сила и Красота» №1;№2;№3 2004 г.
«Сила и Красота» №2;№3;№5 2005 г.
«Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
«Сила и Красота» №1;№2;№3 2007 г.