

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 20 19 г.

«Утверждаю»
Директор
Ю.В. Акопянц И.А.
«14» марта 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Название программы: **Атлетическая гимнастика
(базовый уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 8-18 лет.

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы: Акопянц И.А., Кузнецова Т.Д., Токарев А.В.

Москва, 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» (далее-Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 09.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает базовый уровень обучения.

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

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 (сутулости, впалой груди, неправильной осанки, слаборазвитых мышц 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 тренажерах 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.

Направление программы: *физкульт урно-спорт ивное*

Актуальностью этой программы 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 обучающихся 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 и задачи курса

Общая цель дополнительной общеразвивающей программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры), а так же совершенствование силовой подготовки для занятий другими видами спорта, службы в армии.

Задачи программы:

Обучающие:

- 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;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Развивающие:

- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц и содействие достижению пропорциональной массы тела;
- совершенствование координационных способностей.
- содействие развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела и коррекции отстающих групп мышц.

Воспитательные:

- 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;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Возраст обучающихся Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 18 лет .

Количество обучающихся 10-15 человек.

Срок реализации программы - 1 год.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (126 часов).

Форма и режим занятий Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

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.

Межпредметные связи:

Анатомия человека(строение тела человека),

Питание (белки, углеводы, жиры),

История (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение),

Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Контроль и оценка успеваемости.

Успеваемость по программе «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 проведении аттестационных мероприятий 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 обучающихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» педагог использует **зачетную систему оценки**. «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Силовое тестирование.

Вид испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Неудовлетворительный уровень
	Зачет			Незачет
Жим штанги лежа (уровень подготовки см. таб.2)				Ниже
Подтягивание на перекладине (максимальное количество раз) 15-12 раз 12-10 раз 10-7 раз меньше 7 раз	15-12 раз	12-10 раз	10-7 раз	Меньше 7 раз
Отжимание от пола на руках исходное положение «упор, лежа» максимальное количество раз)	20-15 раз	15-12 раз	12-10 раз	Меньше 10 раз
Отжимание на брусьях максимальное количество раз)	15-12 раз	12-10 раз	10-8 раз	Меньше 8 раз
Поднимание ног к	15 раз	12 раз	10 раз	Меньше 10 раз

перекладине (максимально е количество раз)				
-----------------------------------------------------	--	--	--	--

Табл. №1 Протокол (образец) для испытания «жим штанги лежа»
(максимальный вес в кг)

№ п/п	ФИО	Жим штанги лежа, кг			
		1 попытка	2 попытка	3 попытка	4 попытка

Табл. № 2 Таблица определения уровня подготовки для испытания
«Жим штанги лежа»

№	Весовая категория	Вес штанги, кг					
		Уровень подготовки					
		Высокий		Средний		Низкий	
		от	до	от	до	от	До
1.	До 44	35	40	30	35	27,5	30
2.	48	50	52,5	45	50	37,5	40
3.	52	55	57,5	42,5	52,5	40	47,5
4.	56	60	65	55	60	50	52,5
5.	60	65	70	60	65	55	57,5
6.	67,5	67,5	72,5	62,5	70	60	62,5
7.	75	72,5	77,5	65	72,5	62,5	70
8.	82,5	75	80	70	75	65	70
9.	90	80	85	75	80	70	72,5
10.	100	85	90	77,5	82,5	72,5	75

Ожидаемые результаты:

К момент у завершения программы обучающиеся долж ны:

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.

Уметь:

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

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 на протяжении всего учебного
- тренировочного годового цикла 3-4 раза в год,
- соревнования школьного и других уровней.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся.

Учебно-тематический план обучения

№	Название тем	Всего	Теория	Практика
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4	4	
1.1	-Требования техники безопасности на занятиях. - Правила пожарной безопасности. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
1.2	- Сведения о строении и функции организма. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	
1.3	- Режим дня. - Режим питания.	1	1	
1.4	- Методика тренировки атлетов.	1	1	

	-Психологическая подготовка атлетов. - Подведение итогов.			
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера	10	1	9
2.1	Упражнения на брусьях	6	1	5
2.2	Упражнения на перекладине	4		4
3.	Упражнения с гантелями	27	1	26
3.1	Упражнения с гантелями стоя	9	1	8
3.2	Упражнения с гантелями сидя	9		
3.3	Упражнения с гантелями лежа	9		
4	Упражнения со штангой	34	1	33
4.1.	Упражнения со штангой стоя	10	1	9
4.2.	Упражнения со штангой сидя	14	1	13
4.3	Упражнения со штангой лежа	10		
5	Упражнения с гирями	12	1	11
6	Упражнения на тренажерах	33	1	27
6.1	Упражнения на тренажере «Силовой комплекс с верхней тягой»	8		
6.2	Упражнения на тренажере «Смита» со скамьей	8		
6.3	Упражнения на кардиотренажерах	8		
6.4	Упражнения на комплексе «House Fit»	9		
7	Позирование	4	1	3
8	Подготовка к	2		

	соревновательным упражнениям по силовому троеборью			
	Общее количество часов в год	126		

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов (в год)	Режим занятий
01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	126	126	3 раза в неделю по 1 учебному часу

Содержание программы:

1. Общие основы атлетической гимнастики, ПШ и ТБ - 4часа

- 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.

2 Гимнастические упражнения прикладного характера - 10часов

2.1 Упражнения на брусьях

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;

2.2 Упражнения на перекладине

- на перекладине вис на согнутых руках;
- угол в виси на перекладине;

подтягивание из виси на перекладине

3 Упражнений с гантелями – 27 часов

3.1 Упражнения с гантелями стоя

-стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей,
-стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (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);

- 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.;
- стоя, выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- 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.

3.2 Упражнения с гантелями сидя

- сидя руки прямые вниз, поочередное сгибание и разгибание рук;
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

3.3 Упражнения с гантелями лежа

- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- 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;

4 Упражнения со штангой – 34 часов

4.1 Упражнения со штангой стоя

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

4.2 Упражнения со штангой сидя

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;

4.3 Упражнения со штангой лежа

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;

- жим штанги лёжа на наклон скамье и узким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, руки прямые перед собой, сгибание рук и отведения штанги за голову;

5. Упражнения с гирями - 12 часа

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад.

То же повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение.

То же выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в положение; тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания
- ; - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

6. Упражнения на тренажерах - 33 часа

- Упражнения на тренажере «Силовой комплекс с верхней тягой»
- Упражнения на тренажере «Смита» со скамьей
- Упражнения на кардиотренажерах
- Упражнения на комплексе «House Fit»

7. Позирование-4 часа

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку -трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди -сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

8. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью

- 2 часа

- Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

Ожидаемые результаты обучения

К концу обучения обучающиеся:

- 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".

Организационно-методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по атлетической гимнастики.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам
- Наращивание нагрузки.

Материально - техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями.
2. Журналы и справочники, а также фото.

Список литературы

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие, Екатеринбург. Издательство Уральского университета, 2017г.

4. Методика физического воспитания школьников / Д.А.Аросьев, л.в.Бавина, Г.А. баранчукова и др.; Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е. Любомирского.- М.: Просвещение, 1989.- 143с.