

Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Утверждаю
директор
Суоярвской спортивной школы
Замореняк О.М.
Приказ № 155 от 03.09.2018 г.

Рабочая программа
по виду спорта «**Атлетическая гимнастика**»
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Тренер-преподаватель Трощев С.П.

Суоярви
2018 г.

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г; нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Суоярвская спортивная школа; программами спортивной подготовки по видам спорта и СанПин 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003 г.

Атлетическая гимнастика- это 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 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.

Актуальность данной программы заключается в том, что атлетическая гимнастика – это 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.

Ценность атлетической гимнастики - в том, что с применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Она способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки. В программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры, гибкости, ловкости, выносливости, координационных способностей).

Задачи программы:

- 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;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- 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.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, 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 занятий и соревнований.
3. Практические методы тренировки:
 - ✓ *Повторный метод* – основной метод для избирательной проработки конкретной мышечной группы. Выполняется несколько подходов одного упражнения (от 3 до 5) с интервалом отдыха одна- две минуты между подходами. Используя повторный метод тренировки, следует наращивать тренировочные веса по принципу «пирамиды».
 - ✓ *Круговой метод* тренировки используется для развития общей и силовой выносливости, для тренировки дыхательной и сердечно- сосудистой систем, а также для развития мышечного рельефа. При круговом методе выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Здесь используется принцип «сверху - вниз» (плечевой пояс, грудь, спина, ноги) или наоборот «снизу - вверх». Порядок проработки определяется поставленными задачами.
 - ✓ *Повторно – круговой метод* представляет собой сочетание двух предыдущих, а именно: круговая тренировка (10 -15 упражнений выполняемых одно за другим без отдыха), затем следует отдых 3 -5 минут. После чего выполняется еще один «круг». В зависимости от поставленных задач и степени тренированности обучающихся выполняется от 1 до 3 «кругов» в течение учебного занятия.

2. Нормативная часть

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. На занятиях обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной одежде и обуви. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года.

Режим учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во учащихся в группе
Спортивно-оздоровительный этап	весь этап	13-18 лет	6 часов	216 часов	15-20 человек

Годовой учебный план.

№ п/п	Тема	Часы/ 36 уч.нед.
1	Теория	10
1.1	Вводное занятие. История развития «Атлетическая гимнастика»	1
1.2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2
1.3	Гигиенические знания и навыки	1
1.4	Основы техники и тактики при занятиях «Атлетической гимнастикой»	3
1.5	Правила соревнований	2
1.6	Использование инвентаря	1
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка.	67
4	Тактико-техническая подготовка.	63
5	Контрольные нормативы и соревнования.	8
	Итого:	216

График тематическое планирование распределения часов.

№	Содержание занятий	Часы	Месяц								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
	Теория										
1	Вводное занятие. История развития «Атлетическая гимнастика»	1	1								
2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по «Атлетической гимнастике»	2	1				1				
3	Гигиенические знания и навыки	1		1							
4	Основы техники и тактики при занятиях «Атлетической гимнастикой»	3			1		1		1		
5	Правила соревнований по виду спорта «Атлетическая гимнастика»	2				1		1			
6	Использование инвентаря	1			1						
	Итого часов:	10	2	1	2	1	2	1	1	-	-
	Практика										
	Общая физическая подготовка	68	8	8	7	8	7	7	8	8	7
	Специальная подготовка	67	6	7	8	8	7	8	8	8	7
	Техническая	32	3	4	4	4	4	3	3	3	4

	подготовка										
	Тактическая подготовка	31	3	4	3	3	3	4	3	4	4
	Соревнования	4					1	1	1	1	
	контрольно-переводные нормативы	4	2								2
	Итого часов	206	22	23	22	24	22	23	23	24	24
	Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3. Методическая часть

Программный материал

1. Введение

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

2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный 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;
- угол в упоре;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

3.2 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, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, движется 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);
- 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.

из

3.3 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 висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

К концу учебного года обучающиеся:

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

Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.

Важным условием успешной воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств: любви к Родине, преданности своему народу, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. На данном этапе должна быть обеспечена преимущественная направленность на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь

тогда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха. В спортивном коллективе создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем овладеть высшим спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами установилась определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Ожидаемый результат

Успеваемость по программе 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.

Материально - техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями, шведские стенки.
2. Нестандартное спортивное оборудование, интернет ресурсы.

Система контроля и зачётные требования.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- ✓ текущий контроль в виде проведения контрольных тренировок.
- ✓ итоговый контроль в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов,
- ✓ соревнования школьного или районного уровня.

Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м	9,0	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0
Скакалка за 1 мин	125	115	100	125	115	100
Отжимание/подтягивание	20/5	15/4	10/3	20	15	10
Поднимание туловища за 30 сек	30	27	25	25	23	20
Прыжок в длину	200см	190 см	180 см	190см	180 см	170 см

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

1. правила страховки и само страховки;
2. гигиену, закаливание, режим дня, питание;
3. краткие сведения о строении и функциях организма;
4. как формировать осанку с помощью отягощений;
5. основы методики силовой подготовки;
6. методику планирования самостоятельных занятий;
7. врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
8. влияние различных факторов на проявление силы мышц;
9. оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

1. составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
2. выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
3. технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.
4. Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьёв 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. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М, 1986.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.
11. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Муравьёв В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П, 1998.