

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детская юношеская спортивная школа Цимлянского района**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 27.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Н.Н.Лященко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ОФП

тренера – преподавателя МБУ ДО ДЮСШ

Донсковой М.И.

Возраст детей: 6 – 18 лет

Срок реализации: весь период

Форма реализации: очная

Разработчик:

Донскова М.И. – тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Цимлянск

2021 год

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования по атлетической гимнастике для спортивных школ (далее ДЮСШ) составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», нормативно - правовых актов, регулирующих деятельность спортивных школ.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы.

Цель: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

Условия реализации

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 15 до 17 лет, независимо от физической подготовки. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень освоения программы: общекультурный - развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, обогащение опыта общения, совместной образовательной деятельности (занятия спортом).

Обучение юных атлетов проходит в один этап.

Этап – учебно-тренировочный 1 год обучения (1 год).

На этом этапе обучения, обучающиеся должны: знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоить базовые и изолирующие упражнения, уметь обеспечивать страховку партнера, понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от собственного психоэмоционального состояния.

Наполняемость групп

1 год обучения – 15 человек

Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- в парах, тройках

Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

*К концу обучения предполагается, что у воспитанников **должны сформироваться** следующие знания, умения и навыки:*

- знание истории возникновения атлетической гимнастики
- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков
- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности
- расширение общего кругозора
- развитие коммуникативных качеств

Способы проверки

- анкетирование
- опрос
- сдача нормативов
- соревнования
- тестирование
- анализ.

Результативность

Данная программа реализует принципы физического совершенствования, преследует цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают дети от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача контрольных нормативов проводятся 2 раза в год.

Задачи обучения

Образовательные:

- знакомство с историей развития атлетизма
- изучение специальной терминологии
- обучение правилам страховки и само страховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- формирование стремления к здоровому образу жизни
- воспитание трудолюбия и дисциплины,
- воспитание психологической устойчивости

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения предполагается, что *учащиеся должны:*

- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки
- повысить уровень физической подготовленности
- уметь составлять комплексы упражнений

Программа рассчитана на 276 учебных часа.

Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка

Основы знаний физической культуры:

Вводное занятие. Теория Знакомство с группой. Тестирование.

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.

Практика. Показательные выступления.

Методические условия реализации программы

Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились придти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер-преподаватель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Методика занятий

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, скакалки, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), беговые и прыжковые упражнения. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.

Необходимый инвентарь для проведения занятий

атлетической гимнастикой:

- Силовые комплексы (для различных групп мышц)
- Гири весом 12, 16,24,32 кг.
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажеры для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки
- Коврики

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей и специальной физической подготовке

№п/п	Наименование упражнений	<u>1 год обучения 15-17 лет юнош</u>		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высок
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-240
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	30-50	51-70	71-100
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-48
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-48

по общей и специальной физической подготовке

№п/п	Наименование упражнений	<u>1 год обучения 15-17 лет девушек</u>		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высок
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-240
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-45

Учебно-тематический план

№ п.п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу	2	2	4
2	Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	2	20	22
3	Упражнения на тренировках	4	182	186
4	Упражнения со штангой и гантелями	1	49	50
5	Контроль физической подготовленности		14	14
Итого		9	267	276

Литература.

1. Гусев А.А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник Томского государственного университета. 2014. №136. С. 165-167.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 128 с.
3. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Силовая подготовка школьников. Краснодар: КГАФК, 2014. 236 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра - Спорт, 2014. С. 33-41.

Учебно-тематический план

№ п.п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу	2	2	4
2	Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса	2	20	22
3	Упражнения на тренировках	4	182	186
4	Упражнения со штангой и гантелями	1	49	50
5	Контроль физической подготовленности		14	14
Итого		9	267	276

Литература.

1. Гусев А.А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник Томского государственного университета. 2014. №136. С. 165-167.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 128 с.
3. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Силовая подготовка школьников. Краснодар: КГАФК, 2014. 236 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра - Спорт, 2014. С. 33-41.