


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение города Москвы
«Первый Московский Образовательный Комплекс»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Т.А. Артюхина
« 15 » Сентября 2015г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «1-й МОК»

 Ю.Д. Мироненко

« 15 » Сентября 2015г.

Система менеджмента качества

Общеобразовательная

**программа дополнительного образования для
обучающихся
(Базовый уровень)**

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(Физкультурно – спортивная направленность)

Срок реализации: 1 год

Возраст студентов: 15-18 лет

Руководитель: Грядунов А. Н.

Москва

- 2015-

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Материально-техническое обеспечение программы
5. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа написана в соответствии с документом: «Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 N06-18844 «Примерные требования к программе дополнительного образования детей», Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Приказа Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»

Программа разработана на основе образовательной программы дополнительного образования: Физкультурно-оздоровительные программы (Региональный опыт) // Библиотечка для педагогов, родителей и детей.- 2005.- № 7.- 64 с.- В программах даны материалы теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической подготовки воспитанников, ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений и т. д.

Программа дополнительного образования ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа по «Атлетической гимнастике» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет физиологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ атлетической гимнастики, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает; ознакомление обучающихся с основами физиологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|---|---|-------------|
| 1 | 2 | |
| Введение. | | 2 |
| Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | 2 |
| | 1. <i>Лекционное занятие:</i> «Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни» | |
| Раздел 1. Всесторонняя физическая и функциональная подготовка. | | 32 |
| | Практические занятия | 32 |
| | 2. Ознакомление с упражнениями для развития выносливости 3. Изучение техники упражнений для развития выносливости 4. Выполнение упражнений для развития выносливости 5. Совершенствование техники упражнений для развития выносливости 6. Ознакомление с упражнениями для развития скоростно-силовых качеств. 7. Изучение техники упражнений для развития скоростно- | |

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p>силовых качеств.</p> <p>8Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>9Совершенствование техники упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>10Ознакомление с упражнениями для укрепления опорно-связочного аппарата</p> <p>11Изучение техники упражнений для укрепления опорно-связочного аппарата</p> <p>12Выполнение упражнений для укрепления опорно-связочного аппарата</p> <p>13Совершенствование техники упражнений для укрепления опорно-связочного аппарата</p> <p>14 Ознакомление с упражнениями для укрепления опорно-связочного аппарата</p> <p>15Изучение техники упражнений для укрепления опорно-связочного аппарата</p> <p>16Выполнение двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий</p> <p>17совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа студента: Самостоятельная работа над техникой в тренажерном зале.</p> | <p>32</p> |

| | | |
|---|---|---------------------|
| <p>Раздел 2. Методы развития силы с помощью отягощений</p> | | <p>80</p> |
| <p>Тема 2.1 Миометрический метод</p> | <p>Практические занятия</p> <p>18 Ознакомление с миометрический методом выполнения упражнений</p> <p>19 Ознакомление с миометрический методом выполнения упражнений</p> <p>20 Ознакомление с миометрический методом выполнения упражнений</p> <p>21 Изучение техники выполнения упражнений</p> <p>22 Изучение техники выполнения упражнений</p> <p>23 Изучение техники выполнения упражнений</p> <p>24 Выполнение упражнений миометрический методом</p> <p>25 Выполнение упражнений миометрический методом</p> <p>26 Выполнение упражнений миометрический методом</p> <p>27 Совершенствование упражнений выполняемых миометрическим методом</p> <p><i>Самостоятельная работа студента:</i></p> | <p>20</p> <p>20</p> |

| | | |
|--|---|----|
| | Самостоятельная работа над техникой в тренажерном зале. | |
| Тема 2.2 Плиометрический метод | <i>Практические занятия</i> | 20 |
| | 28 Ознакомление с плиометрический методом выполнения упражнений 29 Ознакомление с плиометрический методом выполнения упражнений 30 Ознакомление с плиометрический методом выполнения упражнений 31 Изучение техники выполнения упражнений 32 Изучение техники выполнения упражнений 33 Изучение техники выполнения упражнений 34 Выполнение упражнений плиометрический методом 35 Выполнение упражнений плиометрический методом 36 Выполнение упражнений плиометрический методом 37 Совершенствование упражнений выполняемых плиометрическим методом | |
| | <i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельная работа над техникой в тренажерном зале. | 20 |
| Тема 2.3 Изометрический (статический) метод | <i>Практические занятия</i> | 20 |
| | 38 Ознакомление с изометрическим методом выполнения упражнений | |

| | | |
|---|---|----|
| | <p>39 Ознакомление с изометрическим методом выполнения упражнений</p> <p>40 Ознакомление с изометрическим методом выполнения упражнений</p> <p>41 Изучение техники выполнения упражнений</p> <p>42 Изучение техники выполнения упражнений</p> <p>43 Изучение техники выполнения упражнений</p> <p>44 Выполнение упражнений изометрическим методом</p> <p>45 Выполнение упражнений изометрическим методом</p> <p>46 Выполнение упражнений изометрическим методом</p> <p>47 Совершенствование упражнений выполняемых изометрическим методом</p> | |
| | <p><i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельное изучение видео материалов в интернете, работа над ошибками в зале.</p> | 20 |
| <p>Тема 2.4 Метод комбинированного режима</p> | <p><i>Практические занятия</i></p> | 20 |
| | <p>48 Ознакомление с метод комбинированного режима выполнения упражнений</p> <p>49 Ознакомление с метод комбинированного режима выполнения упражнений</p> <p>50 Ознакомление с метод комбинированного режима выполнения упражнений</p> <p>51 Изучение техники выполнения упражнений в комбинированном</p> | |

| | | |
|---|--|-----------|
| | <p>режиме</p> <p>52Изучение техники выполнения упражнений в комбинированном режиме</p> <p>режиме</p> <p>53Изучение техники выполнения упражнений в комбинированном режиме</p> <p>режиме</p> <p>54 Выполнение упражнений в комбинированном режиме</p> <p>55 Выполнение упражнений в комбинированном режиме</p> <p>56 Выполнение упражнений в комбинированном режиме</p> <p>57 Совершенствование упражнений выполняемых в комбинированном режиме</p> | |
| | <p><i>Самостоятельная работа студента:</i></p> <p>Самостоятельное изучение видео материалов по теме в интернете, работа над ошибками в зале.</p> | 20 |
| <p>Раздел 3</p> <p>Основные мышечные группы</p> | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> | 44 |
| | <p>58.<i>Лекционное занятие:</i></p> <p>«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»</p> | 2 |
| <p>Тема 3.1</p> <p>Мышцы шеи</p> | <p><i>Практические занятия</i></p> | 12 |
| | <p>59 Ознакомление и выполнения упражнений на мышцы шеи</p> | |

| | | |
|---|---|----|
| | <p>60 Ознакомление и выполнения упражнений на мышцы шеи</p> <p>61 Ознакомление и выполнения упражнений на мышцы шеи</p> <p>62 Изучение техники выполнения упражнений на мышцы шеи</p> <p>63 Изучение техники выполнения упражнений на мышцы шеи</p> <p>64 Изучение техники выполнения упражнений на мышцы шеи</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа студента: Самостоятельное изучение видео материалов в интернете, работа над ошибками в зале.</p> | 12 |
| <p>Тема 3.2 Грудные мышцы</p> | <p>Практические занятия</p> | 22 |
| | <p>65 Ознакомление с упражнениями на грудные мышцы</p> <p>66 Ознакомление с упражнениями на грудные мышцы</p> <p>67 Ознакомление с упражнениями на грудные мышцы</p> <p>68 Изучение техники выполнения упражнений на грудные мышцы</p> <p>69 Изучение техники выполнения упражнений на грудные мышцы</p> <p>70 Изучение техники выполнения упражнений на грудные мышцы</p> <p>71 Выполнение упражнений на грудные мышцы</p> <p>72 Выполнение упражнений на грудные мышцы</p> <p>73 Выполнение упражнений на грудные мышцы</p> <p>74 Совершенствование упражнений на грудные мышцы</p> <p>75 Проведение соревнований по жиму штанги лежа</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа студента: Самостоятельное изучение видео материалов в интернете, работа</p> | 22 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | над ошибками в зале. | |
| Тема 3.3 Мышцы брюшного пресса. Мышцы рук | Практические занятия | 8 |
| | 76 Ознакомление с упражнениями на мышцы брюшного пресса и мышцы рук 77 Изучение техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса и мышцы рук 78 Выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса и мышцы рук 79 Совершенствование упражнений на мышцы брюшного пресса и мышцы рук | |
| | Самостоятельная работа студента: Самостоятельное изучение классификации мышц пресса и мышц рук. | 8 |
| Раздел 4. Классификация упражнений. | Содержание учебного материала | 22 |
| | 80. <i>Лекционное занятие:</i> «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» | 2 |
| Тема 4.1 | | |

| | | |
|---|---|------------|
| Многосуставные упражнения (базовые) и односуставные упражнения (изолирующие) | Практические занятия | 20 |
| | 81 Ознакомление с многосуставными упражнениями 82 Ознакомление с многосуставными упражнениями 83 Ознакомление с односуставными упражнениями 84 Ознакомление с односуставными упражнениями 85 Изучение техники выполнения многосуставных упражнений 86 Изучение техники выполнения односуставных упражнений 87 Выполнение многосуставных упражнений на тренажерах 88 Выполнение односуставных упражнений на тренажерах 89 Выполнение нормативов по приседу, жиму штанги лежа. 90 Совершенствование многосуставных и односуставных упражнений Тестирование и сравнение физических показателей Подведение итогов | |
| | Самостоятельная работа студента: Самостоятельное изучение многосуставных и односуставных упражнений. | 20 |
| Всего: | | 180 |

3. Содержание программы

Теоретическая часть

Введение : Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержания репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях тренажерного зала).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы

регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Практическая часть

Всесторонняя физическая и функциональная подготовка.

Упражнения для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий

Воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости и специальной выносливости.

Развитие аэробных способностей организма.

Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные и подвижные игры), гибкости (растяжка) общей выносливости (бег 1000м).

Обязательный медицинский и тренерский контроль.

Методы развития силы с помощью отягощений

Миометрический метод. Он предполагает мышечную работу в преодолевающем режиме. Это основной метод в силовом троеборье и культуризме. Основные усилия при выполнении упражнений атлет затрачивает во время подъема тяжестей, особенно при больших и максимальных нагрузках. Например, в процессе приседания со штангой на плечах атлет, хотя и

противодействует давлению веса штанги, опуская ее с определенным напряжением в уступающем режиме, но основное усилие проявляет во время подъема из подседа. Особенно характерен этот метод для пауэрлифтинга, в котором приседание со штангой на плечах является соревновательным упражнением.

Плиометрический метод. Этот метод предполагает работу мышц преимущественно в уступающем режиме, в котором есть возможность развить намного большее по абсолютной величине (на 10-30%) напряжение мышц, чем в преодолевающих напряжениях.

Изометрический (статический) метод. Это надежное средство для развития силы мышц с помощью упражнений статического характера. На тренировках применяются статические усилия общего напряжения мышц (до 100% от максимального в течение 5-10 секунд) и локальные усилия отдельных мышечных групп (до 50% от максимального в течение 15-30 секунд).

Метод комбинированного режима. Этот метод сочетает в себе свойства преодолевающего, уступающего и изометрического методов. Он активно используется атлетами высокого класса во многих силовых видах спорта. Данный метод наиболее эффективен, когда 75% тренировочного времени спортсмен работает в преодолевающем режиме, 15% — в уступающем и 10% — в удерживающем.

Основные мышечные группы.

Любая физическая активность предполагает работу не одной мышцы, а целой группы. И чтобы создать оптимальные условия для развития той или иной группы, необходимо именно на ней сосредоточить свои усилия, используя разные тренажеры и атлетические снаряды, меняя позу тела и структуру движений.

Перечислим основные группы мышц, развитием которых предстоит заниматься начинающему спортсмену.

Мышцы шеи. В этой группе для спортсмена первостепенный интерес представляет грудино-ключично-сосцевидная мышца, благодаря которой человек наклоняет и поворачивает голову. Кроме того, эта мышца способствует подъему грудной клетки. Не меньшее значение для гармоничного развития тела имеют передние, средние и задние лестничные мышцы, которые находятся в глубине шеи, принимают участие в движении позвоночника и приподнимают грудную клетку при вдохе. К этой же группе можно отнести и дельтовидную мышцу, делающую плечо округлым. Мышца состоит из 3 пучков: переднего, который обеспечивает поднятие руки вперед и ее вращение внутрь; среднего, с помощью которого руку отводят в сторону; заднего, который отводит руку вверх-назад и вращает ее наружу.

Грудные мышцы: большая грудная мышца. Одна из главных мышц этой группы, приводящая руку к туловищу и вращающая ее; передняя зубчатая мышца. Отвечает за вращение и отведение от позвоночника лопатки, поднимание руки над головой; малая грудная мышца. Находится под большой грудной мышцей, опускает руку к туловищу; межреберные мышцы. Способствуют дыхательным движениям. широчайшая мышца спины. Поворачивает руку внутрь, приводит ее к туловищу, наклоняет само туловище, участвует в движениях всего плечевого пояса и придает торсу конусообразную форму; трапециевидная мышца. Обеспечивает подъем, вращение и сближение лопаток, отведение головы назад; длинные мышцы. Проходят вдоль всего позвоночника, наклоняют, разгибают и вращают туловище. Мышцы брюшного пресса. Подчеркивают талию, обеспечивают стройность и подтянутость фигуры. Кроме того, они поддерживают правильное положение внутренних органов и способствуют нормальной работе кишечника. Самые главные: 8 прямых мышц живота. Наклоняют туловище, подтягивают ноги к груди; косые мышцы обеспечивают сгибание и повороты туловища. Мышцы рук. Это одно из главных украшений бодибилдера. Главными из них являются: бицепс (двуглавая мышца плеча). Сгибает руку в локтевом суставе, обеспечивает отведение и приведение руки при повороте кисти ладонью вверх (супинации); трицепс (трехглавая мышца плеча). Разгибает руку в локтевом суставе и отводит ее назад; мышцы предплечья. Их основная функция — сгибание и разгибание пальцев рук, обеспечение всех движений пальцев и кисти.

Классификация упражнений.

Все упражнения в атлетической гимнастике можно разделить на два основных типа: многосуставные (базовые), при выполнении которых работает несколько мышц сразу (приседания); односуставные (изолирующие), которые нагружают только одну мышцу (поднимание штанги на бицепс).

Начинающим спортсменам основной акцент нужно сделать на базовых упражнениях, так как именно они позволяют развивать несколько мышц одновременно, что необходимо для быстрого преодоления начальной растренированности. Кроме того, это позволит заложить основу для будущих тренировок с большими весами.

Но и при выполнении базовых упражнений наиболее интенсивную нагрузку получает какая-то одна мышца. Например, во время приседания в основном работают квадрицепсы и в значительно меньшей степени бицепсы голени, бедер, ягодиц и мышцы спины.

4. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал с двумя раздевалками, душем.

Спортивный инвентарь;

Беговая дорожка, спортивные тренажёры силовые, велотренажеры шведская стенка, гантели, набивные мячи, мейболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, маты, коврики.

5. Список литературы

| Название книги | Автор | Год выпуска Издательство |
|---|--|---------------------------------------|
| Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования | Ю.П.Пузырь И.П.Залетаев Н.И.Назаркина В.А.Демидов О.М. Плахов И.И.Грабовой | 2007 ФиС |
| Настольная книга учителя физической культуры. | Мишин Б.И. | 2006 АСТ |
| Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. | Лях В.И. | 2007 Терра-парк |
| Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. | Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. | 2008 Академия |
| Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях г. Москвы | Назаркина Н.И.,Ефремова Л.И.,Грибачёва М.А., Залетаев И.П., Николаичева И.М., Яроцкая А.З. | МИОО «Московские учебники» 2009 |
| Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры | Гуревский И.М. | 2007 |