

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Крутихинский детско-юношеский центр»  
Крутихинского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
(протокол от 31.08.2020 №17)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МКУДО «Крутихинский  
ДЮЦ» от 31.08.2020 № 25

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
**«Атлетическая гимнастика»**

Срок реализации: 4 месяца  
Возраст детей: 14-18 лет

Автор-составитель:  
Емченко Владимир  
Владимирович  
Тренер-преподаватель

Крутиха 2020

## Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

### Актуальность:

Программа «Атлетическая гимнастика» имеет, в первую очередь, **социально-адаптивную**, и **физкультурно-оздоровительную** направленность. Занятия ориентированы на укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, приобретение необходимых навыков и умений для занятий спортом, подготовки к труду и защиты Родины.

Программа разработана в соответствии с требованиями к содержанию и образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 03.06.2003 года.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Программа рассчитана на учащихся от 14 до 18 лет

**Форма обучения:**

очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Индивидуализация тренировок.

**Режим занятий:**

Предмет	Базовый уровень
Атлетическая гимнастика	4 часа в неделю; 56 часов общей нагрузки.

**Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** овладение основами технико-тактической подготовки, повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи:****1) Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, анатомии и физиологии.

**2) Оздоровительные:**

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

**3) Воспитательные:**

- формирование и развитие познавательного интереса к спортивным, культурным и духовным традициям своего народа.
- развитие чувства собственного достоинства, и уверенности в собственных силах. воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, астойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Выполнение задач, стоящих перед спортивными кружками, предусматривает следующие направления в работе:

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы и т. д.)
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация учебных занятий и участие в спортивных соревнованиях (контрольные упражнения и спортивные соревнования).
4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского контроля.

### Содержание программы

Учебно-тематический план:

№ п.п.	Тема. Краткое содержание темы.	Количество часов
1.	<p><b>Вводный курс.</b> Вводное занятие. Знакомство с коллективом, знакомство с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Обсуждение плана работы на год. Знакомство с историей вида спорта. Изучение физических возможностей и мотивационной сферы вновь прибывших учащихся, помощь в адаптации к высоким физическим нагрузкам. Подготовка организма к интенсивным тренировкам. Составление индивидуальных планов занятий. техники выполнения упражнений и помощь в подборе веса снарядов. <i>Лекция по теме «Назначение и особенности разминки».</i></p>	10 часов.
2.	<p><b>Развитие силовых качеств.</b> Коррекция плана занятий силового цикла с учетом индивидуальных особенностей учащихся. <i>Лекция по теме «Уровень физических нагрузок и питание атлета».</i> Работа по развитию силовых качеств отдельных групп мышц.</p>	10 часов.

	<p>Тренировка в динамическом и изометрическом режимах.  <i>Лекция «Воздействие силовых упражнений на формирование и развитие организма подростка».</i>  Проведение контроля.  Выполнение зачетных упражнений.</p>	
3.	<p><b>Развитие силовой выносливости.</b>  Знакомство с особенностями тренировок на развитие силовой выносливости.  Подбор упражнений и составление планов работы.  <i>Лекция «Цикличность нагрузок при занятиях атлетической гимнастикой».</i>  Индивидуальная работа с учащимися, выполнением нормативов.  Участие в месячнике оборонно-массовой работы.</p>	10 часов.
4.	<p><b>Акцентированный тренинг.</b>  Анализ предварительной работы. Выявление недостатков в развитии отдельных групп мышц.  Составление индивидуальных программ коррекции.  Подготовка к соревнованиям.</p>	10 часов.
5.	<p><b>Заключительный курс.</b>  Спортивные игры.  Занятия на открытых площадках и стадионе.  Работа с собственным весом.  Подготовка к летнему периоду.  Составление индивидуальных планов работы на время летних каникул.</p>	6 часов.
	<b>Всего:</b>	56 часов

### Примерное построение тренировки.

Задачи	Содержание
Подготовительная часть (7-10 мин.)	
1. Организация занимающихся. 2. Подготовка систем организма к интенсивной работе в основной части занятий.	Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятий. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
Основная часть (35-40 мин.)	
1. Овладение основными и прикладными двигательными навыками и их совершенствование. 2. Развитие физических и волевых качеств. 3. Воспитание умений применения полученных навыков.	Упражнения, предусмотренные программой тренировок. Игры, комплексная тренировка. Контрольные упражнения. Индивидуальная работа.
Заключительная часть (3-5 мин.)	
Приведение систем организма в относительно спокойное состояние.	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление, дыхательные

	упражнения. Приведение в порядок места занятий и инвентаря.
Подведение итогов(5мин.)	
Дать оценку проведенной тренировке. Наметить содержание следующего занятия.	Фронтальная и индивидуальная беседа.

### **Материально-техническая база:**

тренажеры, набор штанг и гантелей, брусья, перекладина, стойки для жима лежа и приседаний, гири.

### **Формы аттестации:**

организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

### **Оценочные материалы**

<b>Показатели качества реализации ДООП</b>	<b>Методики</b>
Уровень развития творческого потенциала учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона</li> </ul>
Уровень развития социального опыта учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)</li> </ul>

Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких</li> </ul>
Уровень теоретической подготовки учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрабатываются ПДО самостоятельно</li> </ul>
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение удовлетворённости родителей работой образовательного (методика Е.Н.Степановой)</li> </ul>

## Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Наглядный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Открытое занятие
- Соревнование



### **Педагогические технологии:**

- Технология группового обучения
- Технология проблемного обучения
- Здоровьесберегающая технология
- Технология индивидуального обучения
- Технология коллективного взаимодействия

### **Тип учебного занятия:**

- Теоретические занятия
- Тренировочно–закрепляющие занятия

### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции

## **Список литературы**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Маркосян А. А. Физиология,- Медицина, М., 1969.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -280 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
9. Под общей редакцией В. Т. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.
10. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-

единоборцев. Малаховка, 1999.

11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994. -352с.

12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. - Киев «Олимпийская литература», 1997.

13. Поляков В. А. Гиревой спорт.- ФиС, М., 1988.

14. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В. Т.Никитушкина. - М., 1994. -320с.

15. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.

16. Стюарт МакРоберт. Бодибилдинг без стероидов. -Уайдер спорт,М., 1997.

17. Тяжелая атлетика. Под ред. Воробьева А. Н. – ФиС, М.,1967.

18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. -255с.

19. Хрущев С. В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -157с.

20.Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. - ФиС, М., 1988.