

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Нагорск»

Утверждаю  
Директор КОГБОУ СШ с УИОП пгт Нагорск  
Леушина В. И.  
Приказ N 180 от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружка**  
**«Атлетическая гимнастика»**  
**на 2023- 2024 учебный год**

**пгт. Нагорск, 2023**

# Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика - это одно из наиболее эффективных средств всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность точно дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для всех. Л эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает её к подлинному искусству.

Знаменитый исследователь русского языка В.И. Даль в «Толковом словаре» записал: «Атлет - здоровяк, силач, богатырь...». Это предопределяет направленность занятий атлетической гимнастикой: в первую очередь должны решаться задачи на обеспечение здоровья, а уже потом - сила и телосложение.

Одна из основных причин заболеваемости школьников - недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно - сосудистой и **дыхательной** систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно психическим стрессам. Многие школы ограничивали свою работу, связанную с физическим воспитанием учащихся, только уроками физкультуры. Вместе с тем исследованиями доказано, что уроки восполняют лишь незначительную долю объёма двигательной активности. Поэтому секция «Атлетической гимнастики» необходима для гармоничного развития воспитанников и возникла необходимость в разработке данной образовательной программы.

Сегодня упражнения атлетической гимнастики, как эффективное средство физической подготовки, привлекают многих молодых людей. Они позволяют быстро увеличить силу, равномерно развить все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья. В этом заключается социокультурная значимость, так как полученные навыки па занятиях данным видом спорта будут всю жизнь способствовать хорошей физической форме и укреплению здоровья.

Критерий набора в группу: все желающие заниматься получившие медицинское разрешение. Возрастной состав детей 13-17 лет. С учетом вида деятельности и возрастных особенностей рекомендуется следующий количественный состав: 6-8 человек.

Содержание программы соответствует принципам последовательности, постепенности и наглядности.

Занятия проводятся в форме бесед, тренировочных занятий, специальной подготовки, соревнований. В основном используется индивидуальная форма работы.

На занятиях используются различные методы обучения: словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения), а также:

-Метод повторных усилий, для него характерно то, что мышечная работа ведется с непределными сопротивлениями и, как правило, «до отказа».

-Метод максимальных усилий характеризуется использованием предельных или около предельных сопротивлений.

Способами проверки освоения знаний и умений являются: тесты, участие в соревнованиях, сдача квалификационных нормативов (на разряд). Проверкой развития мышечной массы является контрольное взвешивание, контрольное измерение мышечных объёмов.

**Цель** - Воспитывать и постоянно совершенствовать своё тело, укреплять здоровье и развивать силу, выносливость, стойкость к физическим нагрузкам.

## **Задачи:**

Обучающая:

- Формирование знаний в области анатомии, физиологии и гигиены, необходимых для гармоничного развития организма;

## **Развивающая:**

- Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости. развитие мышечной массы;

- Формирование прикладных навыков построения гармонично развитого тела;

## **Воспитательная:**

- Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;

Оздоровительная:

- формирование здорового образа жизни;

программа рассчитана на один год обучения.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности	2		2
2	Профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой	1	1	2
3	краткий курс истории атлетической гимнастики	2	2	4
4.	Гигиена спортсмена	2	5	7
5.	Питание спортсмена	2	2	4
6.	Знакомство с оборудованием и тренажерами	2	3	5
7	Сведения строения и функций организма	2	2	4
8	Общеразвивающий комплекс № 1	2	14	16
9.	Режим дня спортсмена	2	4	6
10.	Обще развивающий комплекс №1	2	14	16
11.	Что нужно <b>знать</b> об Анаболических стероидах	2	4	6
12.	Обще развивающий комплекс №1	2	14	16
13.	как правильно построить тренировку	2	4	6
14.	Обще развивающий комплекс №1	2	12	14
15.	Необходимые витамины	2	4	6
16.	Обще развивающий комплекс <b>№1</b>	2	16	18
17.	<b>Нормы</b> требования <b>витаминов</b>	2	3	5
18.	Упражнения с отягощениями	2	4	6
19.	Содержание <b>витаминов</b> в продуктах	2	4	6
20.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2	2	4	6
21.	Роль калорий в процессе питания	2	4	6
22.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2	2	6	8
23.	Роль амортизатора и разминке	2	3	5
24.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		6	6
25.	Роль эспандера в +процессе тренинга		4	4
26.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		6	6
27.	Упражнения с гантелями		3	3
28.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		5	5
29.	Упражнения с разборными гантелями		3	3
30.	Зачёт итоговый: жим лежа, приседания.		3	3
Итого				204

## Содержание программы

### Октябрь

#### 1. Теоретическая подготовка.

- Беседа о технике безопасности при работе со спортивным оборудованием и снарядами в целях предупреждения травматизма.
- Беседа о влиянии силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся.
- Анатомические основы атлетической гимнастики. Роль белков, жиров, углеводов. Витаминов, минеральных веществ. Примерный рацион питания.
- Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Тесты на силу, координацию. Методика проведения замеров.

### Ноябрь

2. Общая физическая подготовка: упражнения с отягощениями массой **собственного** тела (отжимания, подтягивания, гиперэкстензии).  
Плиометрика, стретчинг (упражнения на гибкость и растяжки).

### Декабрь

#### 3. Изучение техники упражнений:

- приседания со штангой
- становая тяга
- жим штанги лёжа;
- отжимания на брусьях
- шраги
- тяга штанги в наклоне
- подтягивания
- пуловер
- жим штанги, сидя и лёжа
- Вспомогательные упражнения (подъёмы на носки с отягощением, скручивания для пресса, наклоны в стороны, упражнения на сгибание спины)
- Сгибание рук со штангой, «французский» жим штанги.

### Январь

#### 4. Кардиотренировка.

Разные виды ходьбы, прыжков и бега, подвижные игры (хоккей, городки, **бадминтон**), прыжки со скакалкой, работа на кардиотренажерах.

### Февраль

#### 5. Силовая тренировка. Основная тренировочная программа:

##### Понедельник

- Тренировка мышц бедра: приседания со штангой, дедлифты. - Тренировка мышц голени и стопы: подъёмы на носках с отягощением. - Тренировка мышц живота: скручивания.

##### Среда

- Тренировка грудных мышц: жим штанги, лежа, отжимания на брусьях с отягощением. - Тренировка широчайших мышц спины: тяга штанги в наклоне к животу, подтягивания на перекладине с отягощением.

- Тренировка трицепсов: жим штанги, лёжа, узким хватом. - Тренировка бицепсов: сгибание рук со штангой.

- Тренировка мышц живота: подъём коленей к груди, лежа на наклонной скамье. Пятница

— Тренировка мышц спины: становая тяга. - Тренировка трапециевидных мышц: **шраги**.

- Тренировка дельтовидных мышц: Жим **штанги** стоя. - Тренировка мышц живота: скручивания.

## **Март**

6. Выполнение контрольных нормативов. Тесты на силу, координацию. Контрольное взвешивание. Проведение замеров, Сдача квалификационных нормативов ( на разряд).

## **Апрель**

7. Участие в соревнованиях.

**Май** 8. Общая физическая подготовка.

## **Условия реализации программы Методические условия реализации программы**

- Совместные занятия на тренажёрах
- Обсуждение, анализ множественных скрытых приёмов и манёвров при тренировке:
- Выполнение сложных упражнений;
- Игры **на** развитие силы, ловкости, быстроты и скорости;
- Тренинги и упражнения;
- Беседы, рассказы руководителя;

### **Дидактическое обеспечение**

Для реализации учебно-воспитательного процесса используется:

1. Методическая литература
2. Музыкальная аппаратура (используется при проведении соревнований)
3. Электронные носители информации об атлетической гимнастике.

### **Материальное обеспечение**

Школа оснащена двумя многофункциональными тренажерами, также есть скамья, четыре разборные гантели и штанга. Есть беговая дорожка эспандеры, велотренажер, скакалки.

### **Необходимое оборудование**

- гантели;
- штанга;
- скакалки;
- тренажёрный зал;

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка, его культуры. Овладевая техникой упражнений, воспитанники приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала **выполняют** несложные композиции, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду и емоту. При участии **в** разных уровнях соревновательной деятельности ребенок **проявляет** творческую индивидуальность и свое эмоционально-личностное отношение.

Для оценки результативности программы «Атлетическая гимнастика» предлагается воспользоваться тестами, которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен **приобрести** ребенок в результате освоения данной образовательной программы;
- систему важнейших личностных свойств, которые желательно **сформировать** у ребенка за период его обучения **по** данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;
- а также определить с помощью определенных критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.