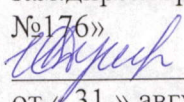



МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»  
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020г.  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО:  
зам.директора по ВР МБОУ «СОШ  
№176»  
 И.В. Дукова  
от « 31 » августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №176»  
  
С.А. Дресвянский  
Приказ № 80  
от 02 » сентября 2020г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа дополнительного образования  
детей физкультурно-спортивной направленности на  
2020 – 2021 уч. год  
«Крепыш»**

Уровень: репродуктивный

Срок реализации программы: 1 год

Возраст: 15-17 лет

Составитель программы: педагог дополнительного образования  
Фролов Виктор Михайлович

## Пояснительная записка

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности: предназначено для создания пространства самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) учащихся в эмоционально комфортных для них условиях; создает позитивно-конструктивный стиль отношения к детям, независимо от их способностей, физических, умственных, материальных и иных возможностей; всегда организует деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей и потребностей детей; обеспечивает каждому ребенку открытую перспективу для добровольного выбора формы проведения своего свободного времени.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, 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. Упражнения 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 учащихся старших классов 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 учащихся 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. По программе «Крепыш» занимаются мальчики и девочки 9-11 классов 4 раза в неделю (понедельник, среда в 15-00, вторник, четверг в 16-00) 136 часов в год. Форма обучения очная.

### Цели:

Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных способностей.

### **Задачи:**

- 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;
  - формирование навыков здорового образа жизни;
  - способствовать достижению пропорциональной массы тела;
  - способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
  - откорректировать отстающие группы мышц.
- 
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
  - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
  - создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
  - 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.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся будут:

#### Знать

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

#### Будут уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

### **Методы, используемые на занятиях:**

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

### **Межпредметные связи:**

Анатомия человека (строение тела человека),

Питание (белки, углеводы, жиры),

История (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение),

Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

### **Условия набора**

Программа предназначена для детей 14-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начало учебного года. Возможен добор обучающихся в процессе учебного года.

### **Учебно-тематический план обучения**

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4		4
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	13	15
3	Комплекс упражнений с гантелями	2	18	20
4	Комплекс специальных упражнений	2	18	20
5	Комплекс упражнений с гириями	1	4	5
6	Подготовка к промежуточной аттестации	1	1	2

7	Промежуточная аттестация		2	2
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>68</b>

## Содержание программы:

### 1. Введение - 1час

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

### 2. Теоретическая подготовка - 4часа

- 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 - 15часов

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине.

#### 3.2Комплекс упражнений с гантелями - 20часов

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

### **3.3 Комплекс специальных упражнений - 20 часов**

- 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.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **К концу года обучения учащиеся:**

- получают теоретические сведения о атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научатся соблюдать режим дня;



- получают сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

Будут уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки.

### **Информационно-методические материалы**

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по атлетической гимнастики.
- Плакаты освоения технических приёмов.

2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Нарращивание нагрузки.

### **Материально - техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями.
2. Журналы и справочники, а также фото.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

В начале и в конце учебного года проводятся антропометрические замеры (вес, объем грудной клетки) и физиологические замеры ( бицепс, талия и др.). Также проводятся срезы на физическое развитие отдельных групп мышц ( подтягивание, отжимание, пресс). С помощью контроля отслеживается набор мышечной массы или снижение веса. Для каждого ребенка разработан комплекс физических упражнений с учетом их индивидуальных желаний и особенностей организма. Результаты контрольных срезов заносятся в журнал.

### **Список литературы для педагогов:**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьев 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. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

- «Мир силы» № 4 2009 г.
- «Сила и Красота» №4; №5 1995 г.
- «Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.
- «Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г.
- «Сила и Красота» №1; №2 1998г.
- «Сила и Красота» №6; №7 1999г.
- «Сила и Красота» №2; №3 2000г.
- «Сила и Красота» №4;№5;№6 2001 г.
- «Сила и Красота» №3;№5 2002 г.
- «Сила и Красота» №2;№4 2003 г.
- «Сила и Красота» №1;№2;№3 2004 г.
- «Сила и Красота» №2;№3;№5 2005 г.
- «Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
- «Сила и Красота» №1;№2;№3 2007 г.