

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства



**Дополнительная (Общеразвивающая) программа
«Атлетическая гимнастика»**

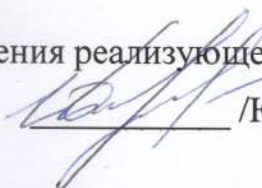
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчик (составитель) программы:
Арбузов С.Н.,
педагог дополнительного образования СКТиС

г. Иркутск, 2024 г.

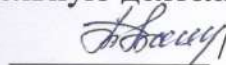
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа предназначена для дополнительного образования студентов и взрослых и направлена на привлечение студентов и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к атлетической гимнастике в России.

Согласовано:

Руководитель структурного подразделения реализующего программу

 /Ю.В.Ковалев

Зам. Директора, курирующий образовательную деятельность

 /Т.А.Бахтина

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно - спортивная

Вид объединения - секция

Объем программы – 320 часов, срок освоения 1 учебный год

Форма обучения – очная

Возраст обучающихся – 15-25 лет

Планируемые результаты:

Знать:

- основные задачи физической культуры и спорта в России;
- основы правил соревнований;
- основы техники при выполнении упражнений;
- спортивную терминологию;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Уметь:

- выполнять технические приёмы;
- правильно распределять свою физическую нагрузку.

Обладать:

- навыками приёмов технической составляющей в атлетической гимнастике;
- техникой безопасности при выполнении упражнения;
- навыками применения нужных силовых стоек в том или ином задании.

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия, применять их в соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов (модулей), тем	Всего о час.	Формы аудиторных занятий		Форма аттестации
			теория	практика	
1.1	Развитие Атлетической гимнастики в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях .	2	1	1	
1.2	Общеразвивающая подготовка	50	0	50	
1.3	Общая физическая подготовка	50	0	50	
1.4	Промежуточная аттестация «Тестирование»	4	0	4	Тестирование
2.1	Техническая подготовка	40	0	40	
2.2	Специальная физическая подготовка	120	0	120	
2.3	Тактическая подготовка	50	2	48	
2.4	Промежуточная аттестация «Контрольный тест»	4	1	3	Тестирование
	Итого:	320	4	326	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки освоения (продолжительность): 1 год, 320 часов.

График занятий:

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
День недели										
Понедельник	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Вторник		2	2	2		2	2	2		
Среда	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Пятница	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого за месяц	26	40	40	40	18	40	38	40	22	16

Содержание

Рабочая программа

1.1. Развитие Атлетической гимнастики в России. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Теория. История возникновения и развития атлетической гимнастики, правила безопасности при занятиях в тренажерном зале, правила соревнований.

Практика. Ознакомление с базовыми упражнениями и комплексами в атлетической гимнастике.

1.2. Общеразвивающая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов, в движении без предметов, с гантелями, гимнастической скамейкой, скакалкой.

1.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, координации движений, специальной выносливости (скоростной, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные игры.

1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».

Практика:

Жим штанги лежа. Оценивается количество повторений с учётом правильной заданной техники.

Становая тяга штанги. Оценивается количество повторений с учётом правильной заданной техники.

Присед со штангой. Оценивается количество повторений с учётом правильной заданной техники.

2.1. Техническая подготовка.

Практика. Изучение позиционных стоек до начала выполнения упражнения, во время выполнения и после выполнения. Изучение и точечное понимание двигательной и координирующей функций при выполнении упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, координации и выносливости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, ловкости, специальной выносливости (скоростной, силовой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2.3. Тактическая подготовка.

Теория. Правила соревнований по атлетической гимнастике, значение тактической подготовки к соревнованиям, тактические взаимодействия с тренером, а так же с командой.

Практика. Ситуационные применения комплексных упражнений.

2.4. Промежуточная аттестация «Контрольный зачёт».

Практика. Выполнение разнообразных подготовительных и основных комплексов в атлетической гимнастике. Оценивается общая сумма отработанного веса за упражнения (Жим, приседания с грифом, становая тяга, рывок в сед, калории на кардио - тренажёрах и т.д.).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах определённых в учебном плане, в сроки установленные расписанием занятий.

Текущий контроль

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале календарного года, 2-й раз в конце календарного года.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата
1 Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2 Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года

Промежуточная аттестация «Тестирование». Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Жим лёжа с пустым грифом в 20кг (техника, количество раз без учёта времени)	20	15	10	5	3	40	30	10	9	8
Приседания с пустым грифом 20кг (техника, количество раз за 1 минуту)	40	30	18	17	16	50	50	30	19	10
Становая тяга с пустым грифом 20кг (техника, количество раз за 1 минуту)	30	25	20	10	5	45	40	30	20	10

Промежуточная аттестация «Контрольный зачет». Выполнение силового троеборья. Оценивается общая сумма отработанного веса за 3 упражнения (Жим, приседания с грифом, становая тяга).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Описание требований к квалификации педагогических кадров

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы, должен иметь среднее профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

Материально-технические условия

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал.
3. Гантели.
4. Перекладина для подтягивания в висе.
5. Гимнастические скакалки.
6. Гири.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

Тема	Форма занятия	Методическое обеспечение	Методы/приемы ТСО	Формы контроля
Развитие Атлетической гимнастики в России. Инструктаж по технике безопасности	Коллективная.	Словесные: беседа, инструктаж, история.	Инструкции.	Опрос по технике безопасности.
Общеразвивающая подготовка	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Общая физическая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Техническая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Специальная физическая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Тактическая подготовка	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Промежуточная аттестация «Тестирование»	Индивидуальная	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Сдача контрольных нормативов.
Промежуточная аттестация «Контрольный зачёт»	Коллективная.	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Анализ, контроль.