

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кложков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 23.10.2024 09:50:56

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90528ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тюменский индустриальный университет»
Общеобразовательный лицей**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивному кружку «Атлетическая гимнастика»

для обучающихся 10-11 классов

Общеобразовательного лицея ТИУ

на 2024– 2025 учебный год

направление работы – спортивно-оздоровительное

Форма обучения: очная

Тюмень, 2024

Рабочая программа на уровне среднего общего образования спортивного кружка «Атлетическая гимнастика» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в:

– Федеральном законе Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм.;

– Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732;

– Приказе Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Приказе Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе: С. М. Бугаева

Рабочую программу разработал: учитель физической культуры
Н.С.Берснев

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Атлетическая гимнастика» образовательной программы средней школы. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, который способствует совершенствованию функции всех органов человека, а также решает задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Средства и методы атлетической гимнастики позволяют широко использовать различные двигательные действия, обеспечивающие всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Иными словами, ценность атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц.

Актуальность программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся.

Объём и сроки освоения программы. Программу предполагается реализовать в течение 2024 - 2025 г. Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа- 2 часа в неделю)

Основная форма работы. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, сдачи контрольных нормативов, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- устойчивое овладение умениями и навыками в выполнении силовых упражнений;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Привлечение к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

- изучение правил спортивной гигиены, питания и закаливания;
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости;
- воспитание самостоятельно заниматься;
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	1	-	1
2.	Основные принципы построения тренировки	1	9	10
3.	Система постепенного увеличения отягощений	3	17	20
4.	Система построения круговой тренировки	3	17	20
5.	Система предельных отягощений	3	17	20
6.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	12	60	72

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)

Теория:

Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание;

Практика:

Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.

2. Основные принципы построения тренировки (10 часов)

Теория:

Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

Практика:

Выполнение комплексов и упражнений:

ОРУ (обще-развивающие упражнения), упражнения с весом собственного тела, ходьба и бег, упражнения на растяжку, упражнения с гантелями.

3. Система постепенного увеличения отягощений (20 часов)

Теория:

Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип постепенности в наращивании нагрузки (принцип «пирамиды»). Анализ собственного результата.

Практика:

Выполнение упражнений с постепенным повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок с пометкой веса отягощения, количества сетов и повторений.

4. Система построения круговой тренировки (20 часов)

Теория:

Понятие круговой тренировки. Подбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика:

Выполнение упражнений в круговом цикле.

5. Система предельных отягощений (20 часов)

Теория:

Расчет предельного отягощения (разового максимума), в конкретном силовом упражнении. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Страховка и само страховка.

Практика:

Подготовка систем организма к выполнению упражнений с максимальной нагрузкой. Подбор упражнений на малоповторные сетки. Обеспечение страховки и само страховки.

6.Итоговое занятие (1 час)

Теория:

Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.

Практика:

Сдача нормативов.

Контрольные нормативы

№	Упражнение	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1	Подтягивания на высокой перекладине (юноши)	1-6	7-12	13-20+
2	Подтягивания на низкой перекладине (девушки)	1-7	8-13	14-20+
3	Отжимания от пола из упора лежа (юноши)	1-24	25-33	34-40+
4	Отжимания от пола из упора лежа (девушки)	1-7	8-14	15-20+
5	Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	0-4	5-12	13-17+
6	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49+

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- развитие координационных способностей;
- формирование знаний о здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний об атлетической гимнастике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

1.5 Основные формы организации учебных занятий

Форма организации учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуальная;
- в парах, тройках.

Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие
- соревнование.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое

включает в себя три основные части:

- **Подготовительная часть** занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.
- **Основная часть** занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

• **Заключительная часть:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, показа.

1.6 Список литературы

1. Атлетическая гимнастика / Л.Б. Ефимова-Комарова и др. - М.: ГУАП, 2015. - 785 с.
2. Алексеев, Юрий Атлетическая гимнастика / Юрий Алексеев. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. - 828 с.