	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор колледжа
 _____ И.Н.Любин
 «__» _____ 20__ г


ПРОГРАММА

Спортивной секции:
 «Атлетическая гимнастика»

Дата введения:
 « 1 » сентября 2016 г

Чита 2016

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Подпись</i>
Разработал	<i>Преподаватель ФК</i>	<i>В.Г. Добрынин</i>	
Проверил	<i>Зам. директора по УВР</i>	<i>В.И.Лоскутникова</i>	
Согласовал	<i>Специалист по качеству образования</i>	<i>О.С.Мягкова</i>	
Версия:1.0			Страница 1 из 10

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.


Атлетическая гимнастика, укрепляя 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 систему (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. Женщинам, девушкам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа из расчёта 360 часов за учебный год. Данная программа может использоваться, как для юношей, так и для девушек, но с учётом физиологических особенностей.


	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

Цель программы:

Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни средствами занятий силовыми упражнениями.

Задачи программы

- 1 Создать обучающимся условия для самореализации
- 2 Воспитывать личностные качества подростка (стремление к самосовершенствованию, проявлению характера, самодисциплины и т.д.)
- 3 Пропаганда здорового образа жизни
- 4 Приобщить обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- 5 Повысить уровень физической подготовленности обучающихся
- 6 Участвовать в соревнованиях различного уровня организации.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Теоретические сведения *

- 1 Техника безопасности при занятиях силовыми упражнениями
- 2 Гигиенические требования на занятиях и вне занятий
- 3 Самоконтроль в процессе занятий
- 4 Общие сведения об атлетической гимнастике:
 - история развития
 - режимы занятий
 - средства, методы, инвентарь и оборудование для занятий
 - программы тренировок (разновидности, степень воздействия).

2 Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие общей и специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости.

3 Техническая подготовка

- Выбор программы тренировок
- Разучивание техники выполнения различных силовых упражнений
- Помощь в выборе оптимальной программы для занимающихся
- Разучивание программы силовых упражнений
- Выполнение программы
- Упражнения с гириями («Рывок», «толчок»)


4 Тактическая подготовка

- Своевременный переход от одной программы к другой
- Выявление и устранение ошибок.
- Анализ и самоанализ процесса занятий.

5 Участие в соревнованиях, товарищеских встречах

- Соревнования и товарищеские встречи различного уровня организации

* Кроме теоретических занятий, также предусматриваются обязательные теоретические сведения в процессе практических занятий.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

ПОМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

В каждое занятие должны включаются все виды общего плана работы. Один раз в неделю в тренировку включаются упражнения с гирями.

Сентябрь:

- организационный период
- подготовка к систематическим занятиям
- набор нужной спортивной формы различными средствами физической культуры.
- упражнения с гирями
- выбор комплексов силовых упражнений (см. приложение)
- разучивание силовых упражнений

Октябрь,

Ноябрь,

Декабрь:

- выполнение комплексов силовых упражнений
- упражнения с гирями
- контрольные тесты
- участие в соревнованиях.

Январь:

- смена программы занятий (при необходимости)
- выполнение комплексов силовых упражнений.

Февраль,

Март,


Апрель:

- выполнение комплексов силовых упражнений
- упражнения с гирями
- контрольные тесты
- участие в соревнованиях.

Май,

Июнь:

- обязательная смена комплекса силовых упражнений
- упражнения с гирями
- снижение упражнений на силу
- введение упражнений на силовую выносливость
- постепенное снижение нагрузок.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

Домашнее задание на летние каникулы:

Июль:

- Активный отдых
- Силовые упражнения в щадящем режиме

Август:

- Нарастающий период «набора витаминов» и спортивной формы в постепенном режиме увеличения нагрузок.


ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Основные разделы	всего 360 ч
1	Теоретические сведения	10
2	Общая и специальная физическая подготовка	120
3	Техническая физическая подготовка	180
4	Тактическая подготовка	30
5	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	20

Методические условия реализации программы

Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы обучающиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились придти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»


Необходимо помнить, что основная задача обучающихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»


Тренер-преподаватель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают обучающиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, занимающиеся часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Методика занятий

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, скакалки, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), беговые и прыжковые упражнения. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.


ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- 1 Здоровая, активная, физически развитая, успешная личность
- 2 Способность к самоанализу и корректировке своих действий
- 3 Качественные и результативные выступления на соревнованиях и товарищеских встречах
- 4 Выполнение норм спортивных разрядов по виду.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 ironworld.ru
- 2 moyaspina.ru
- 3 smolpower.ru
- 4 sportedu.ru
- 5 fatalenergy.com.ru
- 6 ferrum-body.ru
- 7 flexmagazine.ru

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Атлетическая гимнастика»

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Программы спортивной секции «Атлетическая гимнастика»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

И.М.Ястребова

Заместитель директора по УВР

В.И.Лоскутникова

Заместитель директора по УПР

О.А.Лаптева

Заведующим учебно-методическим отделом

В.Д.Шумилова

Председатель Студенческого совета

Д.Жигалина