**Пояснительная записка**

«Атлетическая   гимнастика»  - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Атлетическая гимнастика развивает силу воли и целеустремлённость, формирует навыки здорового образа жизни.

«Атлетическая гимнастика» известна с глубокой древности: наши предки убедились на опыте, что физические нагрузки с отягощениями делают мышцы крепче, суставы подвижнее, организм выносливее. Родина атлетизма — Древняя Греция, где для гармонического развития тела использовали упражнения с гальтерсами — прообразом гантелей. На фресках III в. н. э. с гантелями упражняются не только мужчины, но и женщины.

В России атлетическая гимнастика как вид спорта культивировалась с конца XIX в., когда атлеты и борцы начали состязаться в поднятии тяжестей. В качестве отягощений в атлетической гимнастике используются штанга, диски, гири, гантели, а также эспандеры, резиновые жгуты и блочные тренажерные комплексы.

**Цель:** воспитание гармонично развитой личности с формированием навыков здорового образа жизни.

**Задачи****:** содействовать приобретению знаний в области ЗОЖ и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки по атлетической гимнастике; развивать психофизические качества воспитанников, такие как волю и целеустремлённость, трудолюбие, внимание, реакцию и другие; развивать способность к самостоятельному планированию своей деятельности; развивать наблюдательность и самооценку; формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности; формировать устойчивый интерес и потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на следующие принципы педагогики:

-принцип учёта возрастных особенностей;

-принцип доступности и последовательности;

-принцип научности (на основе современных научных данных);

-принцип индивидуализации;

**Сроки реализации программы:** 3 года.

**Возраст детей:** 11-17 лет.

Согласно программе на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для учащихся 11−13-летнего возраста (5−8 класс) акцент в содержании обучения смещается на освоение комплексов  атлетической гимнастики , но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности. В учебном материале для занимающихся 14–17 лет (9–11 класс) увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки. В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

**Требования к качеству освоения программного материала**

***Должны знать:***

-правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;

-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;

- режим дня и личную гигиену.

-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.

***Должны уметь:***

- составить и выполнять комплексы утренней  гимнастики

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;

- выполнять элементы лёгкой атлетики;

- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики .

**Учебно-тематический план занятий секции «Атлетическая гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | | |
|  |  | **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития атлетической гимнастики в России . | 1 | 1 | - |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 5. | Гигиенические знания, навыки закаливания, питание и режим дня | 1 | 1 | - |
| 6. | Основы техники. | 30 | 5 | 30 |
| 7. | Основы методики обучения и тренировки атлета. | 1 | 1 | - |
| 8. | Оборудование, инвентарь и уход за ними. | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Правила соревнований. | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Общая и специальная физическая подг. подготовка | 23 | 5 | 9 |
| 12. | Контроль подготовленности занимающихся | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Инструкторская практика | 3 | 1 | 2 |
| 14. | Соревнования | согласно | календарного | плана |
|  | Итого | 68 | 22 | 46 |

**Содержание****программы**

**2 часа в неделю, всего 68 часов за год**

**Теоретические занятия. (22 часов)**

**Физическая культура и спорт в России.(1ч.)**

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

**История развития атлетической гимнастики в России(1ч.)**

**Краткие сведения о строении и функциях организма.(1ч)**

- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.(1ч).**

- совершенствование осанки и  атлетического  телосложения с помощью отягощений;

- физиология спортивной тренировки;

**Гигиенические знания, навыки закаливания, питание и режим дня. (1ч).**

- режим дня и личная гигиена;

- гигиена, закаливание, режим дня и питание;

**Основы техники.(5ч)**

Основы техники выполнения упражнений на развитие мышц туловища.

Основы техники выполнения упражнений на развитие мышц рук.

Основы техники выполнения упражнений на развитие мышц ног.

**Основы методики обучения и тренировки атлета.(1ч)**

- основы методики силовой подготовки;

- методика планирования самостоятельных занятий;

**Оборудование, инвентарь и уход за ними.(1ч)**

- места занятий, оборудование и инвентарь;

**Психологическая подготовка. (1ч)**

- влияние различных факторов на проявление силы мышц;

- воспитание у учащихся чувства взаимопомощи;

- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

**Правила соревнований.(2ч)**

- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;

- правила безопасного поведения на занятиях  атлетической   гимнастики  и занятиях другими видами спорта;

**Общая и специальная физическая подготовка.(5ч)**

**Контроль подготовленности занимающихся. (1ч)**

**Инструкторская практика.(1ч)**

- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;

**Практические занятия (46 часов)**

***Гимнастические упражнения прикладного характера:***

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;

- угол в упоре на параллельных брусьях;

- угол в висе на перекладине;

- подтягивание из положения вис на перекладине;

***Лёгкая атлетика:***

-бег: с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим стартовым ускорением, челночный бег, кросс 2,5 км.;

-прыжки: на месте (на одной ноге), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места;

***Общеразвивающие упражнения*** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

***Специальные упражнения*** состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

**Методика занятий**

Установление размеров своего тела, его пропорций, и типа сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений.  Атлетическая  красота не мыслима без здоровья и силы. Средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, эспандеры, скакалки, наклонная доска, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), брусья, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

**В описании упражнений применяются следующие сокращения:**

Н – упражнения для ног Г – упражнения для груди С – упражнения для спины ПП – упражнения для плечевого пояса Пр – упражнения для пресса ВПр – упражнения для верхнего пресса НПр – упражнения для нижнего пресса Р – упражнения для рук, ш х – широкий хват, у х – узкий хват

**Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).**

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.

**Методические условия реализации** **программы**

Для реализации  программы  по  атлетической   гимнастике  необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение. Занятия в группах  атлетической   гимнастики  необходимо проводить с учётом возрастных особенностей занимающихся. Сообщать занимающимся теоретические сведения рекомендуется во время кратких 15-20 мин. бесед, а для старших групп можно проводить отдельные занятия и лекции по основным темам продолжительностью до 45 мин. Теоретический материал можно давать учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Материал распределяется по годам, чтобы избежать повторений. Если же повторения неизбежны, то тему необходимо прорабатывать более углублённо. 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 учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. Необходимо помнить, что основная задача учащихся – 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, а также игровые упражнения; добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий. Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

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.

Руководитель  атлетической   гимнастики  должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята 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.

***Критерий оценки величины отягощения.***

|  |  |
| --- | --- |
| Величина единовременной нагрузки (вес снаряда) | Число возможных повторений в 1 подх. |

|  |  |
| --- | --- |
| Предельный - 100% | 1 |
| Околопредельный - 87% | 2-3 |
| Большой - 75% | 4-7 |
| Умеренно большой -62% | 8-12 |
| Средний - 50% | 13-18 |
| Малый - 37% | 19-25 |
| Очень малый - менее 25% | свыше 25 |

**Нормирование нагрузки определяется**степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка). Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого- либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности. Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например: к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники); к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме, кроссовый бег до 20 мин); к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности); к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях (но при условии, что на следующий день такие нагрузки не оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели; к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны-сердечно сосудистой системы и органов дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий  атлетической   гимнастикой  педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий(педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся  атлетической   гимнастикой  (самоконтроль).

**Материально-техническое обеспечение**

* Силовые комплексы
* Гантели
* Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами)
* Штанга с изогнутым грифом
* Ремни тяжелоатлетов
* Скакалки
* Перекладина навесная
* Брусья навесные
* Гимнастическая стенка
* Скамья
* Тренажер для мышц спины и живота
* Стойка со скамьей для жима от груди
* Стойка для гантелей
* Скамья навесная
* Беговая дорожка
* Помост
* Эспандеры
* Резиновые бинты
* Коврики

**Литература**

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с группами по атлетической   гимнастике :  программа  учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Атлетическая   гимнастика  [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.diplom. – Дата доступа: 15.12.2007.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
5. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.

**Календарно-тематический план занятий секции «Атлетическая гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Дата проведения** | **Примечание** |
|  |  |
| 1. | Физическая культура и спорт в России |  |  |
| 2. | История развития атлетической гимнастики в России . |  |  |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека |  |  |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся |  |  |
| 5. | Гигиенические знания, навыки закаливания, питание и режим дня |  |  |
| 6. | Основы техники. |  |  |
| 7. | Основы техники. |  |  |
| 8. | Основы техники. |  |  |
| 9. | Основы техники. |  |  |
| 10 | Основы техники. |  |  |
| 11. | Основы методики обучения и тренировки атлета. |  |  |
| 12. | Оборудование, инвентарь и уход за ними. |  |  |
| 13. | Психологическая подготовка |  |  |
| 14. | Правила соревнований. |  |  |
| 15. | Правила соревнований. |  |  |
| 16. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 17. | Общая и специальная физическая подг. |  |  |
| 18. | Общая и специальная физическая подг. |  |  |
| 19. | Общая и специальная физическая подг. |  |  |
| 20. | Общая и специальная физическая подг. |  |  |
| 21. | Контроль подготовленности занимающихся |  |  |
| 22. | Инструкторская практика |  |  |
| 23. | Соревнования |  |  |
| 24. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 25. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 26. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 27. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 28. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 29. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 30. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 31. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 32. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 33. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 34. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 35. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 36. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 37. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 38. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 39. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 40. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 41. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 42. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 43. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 44. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 45. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 46. | Общая и специальная физическая подг. подготовка |  |  |
| 47. | Практикум |  |  |
| 48. | Практикум |  |  |
| 49. | Практикум |  |  |
| 50. | Практикум |  |  |
| 51. | Практикум |  |  |
| 52. | Практикум |  |  |
| 53. | Практикум |  |  |
| 54. | Практикум |  |  |
| 55. | Практикум |  |  |
| 56. | Практикум |  |  |
| 57. | Практикум |  |  |
| 58. | Практикум |  |  |
| 59. | Практикум |  |  |
| 60. | Практикум |  |  |
| 61. | Практикум |  |  |
| 62. | Практикум |  |  |
| 63. | Практикум |  |  |
| 64. | Практикум |  |  |
| 65. | Практикум |  |  |
| 66. | Практикум |  |  |
| 67. | Практикум |  |  |
| 68. | Практикум |  |  |
|  | Итого: 68 часов |  |  |