Комитет образования и науки Волгоградской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Волжский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА (СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ)

 ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Специальности: Все

Курс: 1-4

2018г



Рабочая программа по атлетической гимнастике составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 г. № 06-259 по организации получения среднего общего образования в пределах образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, а также на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор – А.А. Бишаева), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волжский политехнический техникум» (ГБ ПОУ «ВПТ»)

РазработчикОсетрова Лиля Ивановна– преподаватель ГБ ПОУ «ВПТ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

 **Стр.**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 5**
2. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА». 7**
3. **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 9**

**И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

**Пояснительная записка**

«Физическая культура» призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Среди многообразия средств физического воспитания значительное место занимает атлетическая гимнастика.

Кружок « Атлетической гимнастики» способствует расширению двигательного опыта за счет использования разнообразных силовых упражнений. Овладевая навыками силовых упражнений, развиваются координационные способности, сила, выносливость, скоростная выносливость. В атлетических упражнениях умения и навыки представляют собой довольно сложные по координации двигательные акты, и поэтому их выполнение обуславливается оптимизацией и спецификой физических качеств. Физические качества занимающихся нужно совершенствовать исходя из конкретных условий их двигательной деятельности. К этой деятельности прежде всего нужно отнести все проявления быстроты, сочетание силовых, скоростно- силовых качеств , выносливости, скоростной выносливости и т.д.имеющих место в большинстве выполняемых технических приемах атлетической гимнастики, развитие ловкости, предполагающей виртуозное владение частями своего тела .

Систематическое занятие атлетической гимнастикой воспитывает у занимающихся трудолюбие и упорство, развивает чувство долга и гордости за свой коллектив. Современные исследования показали, что систематические занятия физической культурой и атлетической гимнастикой в частности в значительной степени способствуют повышению долголетия человека, его жизненной активности и трудоспособности.

Программа курса атлетической гимнастики рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 60 минут всего 80 часов. Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются методики индивидуального подхода к направленному развитию быстроты, выносливости, силе ,ловкости, а так же методики контроля за состоянием здоровья и физического развития, умения составлять самостоятельные занятия с тренировочной направленностью. В практической части углубленно изучаются и совершенствуются упражнения и комплексы упражнений на различные группы мышц, проводятся спарринг-бои и судейская практика по силовым видам спорта. В занятиях со студентами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры.

**Цели и задачи.**

**Цели:**

1.Снабдить студентов знаниями о технике и тактике силовых видов спорта.

2.Содействовать укреплению здоровья.

3.Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся,содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

1.Сформировать общие представления о технике и тактике силовых видов спорта.

2.Обучить приемам силовых упражнений, сформировать начальные навыки судейства.

3.Научить занимающихся применять полученные знания в соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Тематический план кружка по атлетической гимнастике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во аудиторных часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Раздел 1 Теоретический** | **4** |  | 4 |
| 1.1 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с тренировочной направленностью. |  **2** |  |  **2** |
| 1.2 | Методика контроля за состоянием здоровья и физического развития, оказание первой помощи при травмах. | **1** |  |  **1** |
| 1.3 | Физические способности человека и их развитие; методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств: быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость. |  **1** |  |  **1** |
|  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 2 Учебно-тренировочный** |  | **70** |  **70** |
| **2.1****2.2** | Обучение упражнениям на различные группы мышц;Совершенствование упражнений на различные группы мышц; |  | 30 30  | 30 30 |
| **2.3****2.4** | Спарринг бои по арм. спорту, гиревому спортуСудейская практика по арм. спорту, гиревому спорту и др. |  | 82 | 8 2 |
|  | **Раздел 3 Соревновательный** |  | **6** |  **6** |
| **3.1** | Соревнования по армрестлингу |  | 2 | 2 |
| **3.2** | Соревнования различных многоборий |  | 2 | 2 |
| **3.3** | Матчевые встречи |  | 2 | 2 |
|  | **Всего** |  **4** | **76** | **80** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Раздел 1 Теоретический**

*Требования к знаниям*: студент должен иметь представление об атлетической гимнастике, краткие исторические справки возникновения и развития атлетических видов спорта.

 Основы тренировки, проведение и составление самостоятельных занятий с тренировочной направленностью, контролировать собственное состояние здоровья и своего физического развития. Оказание первой медицинской помощи. Методы профилактики травматизма и перенапряжений.

*Требования к умениям:*Формирование студентом позитивного отношения к занятиям. Совершенствовать изученные технические приемы, правильно использовать свои технические умения в соревновательном периоде.

**Раздел 2 Учебно-тренировочный**

*Требования к знаниям*: студент должен знать технологию приобретения опыта практической деятельности, развития самостоятельной деятельности в силовых видах спорта, для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

*Требования к умениям*: студент должен уметь широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных силовых упражнений для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

**Общая физическая подготовка.**

*Теория*: Значение ОФП в подготовке атлетов силового плана.

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

**Техническая подготовка**.

*Теория*: Значение технической подготовки в силовых видах спорта.

*Практика:*Умение работать с эспандерами, штангой, гантелями, с любыми отягощениями в правильном сочетании подходов, повторов и отдыха, соблюдать страховку и само страховку.

**Тактическая подготовка.**

*Теория*: Правила борьбы в армспорте, гиревом многоборье, бодибилденге. Знание тактической подготовки в этих видах силового атлетизма.

*Практика*: спарринг- бои, различные силовые многоборья.

**Раздел 3 Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)**

*Требования к знаниям*: студент должен знатьпонятия «Техника вида», «Тактика вида», формы контроля, методику обработки полученной информации.Знать правила проведения силовых многоборий и силовых видов спорта.

*Требования к умениям*: студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Использования спортивного инвентаря на занятиях.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Основная литература**

Гусев И.Е «Бодибилдинг»-эспандер, штанга, гантели. М. А.С.Т. 2005.

Гусев И.Е «Бодибилдинг» - гармония духа и тела. М. А.С.Т. 2005.

Зациорский В.М. Педагогический контроль в тренировочном про-цессе (основы теории, тестов и оценок).- М., 1978.

 Илъинич В.И. Физическая культура студента. - М., 2001.

 Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 1990.

Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. - М., 1999.

Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физичес-:

кой культуры. - М., 1976.

 Хоре Д. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки).

М., 1971.

Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.,

1991.

**Дополнительная литература**

Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 1987.

Александров О. А. Комплексная программа здоровья. — М., 1988.

Белкин А. А. Формы специальной разминки. // Теория и практика физической культуры. 1966. №9.

БернштейнН.А. О построении движений. -М., 1947.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.

Белое В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М., 1999.

Вайцеховский СМ. Книга тренера. - М., 1971.

Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М., 1990. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов ву¬зов

 М., 1998.

Колбанов В.В. Валеология. - СПб., 1998.

Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. - СПб., 1999.

Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М., 1999.

Хийрулип Р.А, Разминка в спорте: Учебное пособие. - Казань, 2002.

Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и трениро-вочных занятий. // Биохимия спорта. - М., 1974.