

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Принята решением
Педагогического совета
МБОУ «СОШ № 5»
протокол № 1 от 31.08.2020

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ № 5»
О.В.Корнилова
приказ от 31.08.2020 № 273-ОД



Рабочая программа дополнительного образования

«Атлетическая гимнастика»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучаемого курса и освоения обязательного минимума учебного предмета выпускники владеют навыками силовой подготовки, выполняют нормативы в соответствии с годом обучения и должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Перечень разделов, тем	Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)	Вид занятий
1.	Вводное занятие	правила поведения на занятии, санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности, режим дня и личная гигиена	теория
2.	Начальная система тренировки	разминка; упражнения на: грудь, спину, пресс, плечи, руки, ноги.	теория
			практика
3.	Система постепенного увеличения	упражнения на грудь, спину, пресс тренировочного отягощения, плечи, руки, ноги	теория
			практика
4.	Статическая система	упражнения на грудь; упражнения на спину; упражнения на пресс; упражнения на плечи; упражнения на руки; упражнения на ноги	теория
			практика
5.	Система предельных отягощений	упражнения на грудь; упражнения на спину; упражнения на пресс; упражнения на плечи; упражнения на руки	теория
			практика
6.	Зачёт		практика
7.	Соревнования		практика

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Перечень разделов, тем	Количество часов на изучение каждого раздела и каждой темы	Вид занятий
1.	Вводное занятие	1	теория
2.	Начальная система тренировки	2	теория
		30	практика
3.	Система постепенного увеличения	2	теория
		13	практика
4.	Статическая система	2	теория
		12	практика
5.	Система предельных отягощений	1	теория
		3	практика
6.	Зачёт	2	практика
7.	Соревнования	2	практика
	Итого:	70	

Необходимый инвентарь для проведения секции «Атлетическая гимнастика»

Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными 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 женскими группами атлетической гимнастики: 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. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
6. 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.