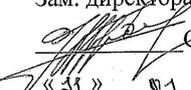


Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Уральский горнозаводской колледж имени Демидовых»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по СПР

 Е.А. Луговая

« 31 » 01 2021 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

Невьянск

2021

Составитель: Пилюгин А.С.
преподаватель физической культуры
ГАПОУ СО «УрГЗК»

© Пилюгин А.С 2021 г.
© ГАПОУ СО «УрГЗК»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ..... | 4 |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ | 11 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа секционной работы «Атлетическая гимнастика» предназначена для организации занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ГАПОУ СО «УрГЗК».

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

Цель: содействие всестороннему развитию личности студента.

Задачи:

– расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;

- подготовить к профессиональной деятельности, службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, сдаче норм ГТО.

знать:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими

упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Данная программа рассчитана на 1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут). Всего 80 часов

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объём часов</i> |
|---|---------------------------|
| Теоретический раздел | 2 |
| Гимнастические упражнения прикладного характера | 18 |
| Специальных упражнений | 60 |
| ВСЕГО | 80 |

2.2 Тематический план и содержание

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | | Объем часов |
|--|--|---|-------------|
| 1 | 2 | | 3 |
| 1 Теоретический раздел | Содержание учебного материала | | |
| | 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. История развития атлетизма. Гигиена спортсмена и закаливание. Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований. | 2 |
| 2 Гимнастические упражнения прикладного характера | Содержание учебного материала | | |
| | 2.1 | на перекладине вис на согнутых руках | 4 |
| | 2.2 | отжимания в упоре на параллельных брусьях | 4 |
| | 2.3 | угол в упоре на параллельных брусьях | 4 |
| | 2.4 | угол в виси на перекладине | 4 |
| | 2.5 | подтягивание из виси на перекладине. | 4 |
| | 2.6 | выпрыгивание из приседа | 4 |
| 3 Специальные упражнения | Практические занятия | | 24 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 3.1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития мышц предплечья | 4 |
| | 3.2 | Изучение техники выполнения упражнений для развития бицепса | 4 |
| | 3.3 | Изучение техники выполнения упражнений для развития трицепса | 4 |
| | 3.4 | Изучение техники выполнения упражнений для развития дельтовидной мышцы | 4 |
| | 3.5 | Изучение техники выполнения упражнений для развития мышц груди | 4 |
| | 3.6 | Изучение техники выполнения упражнений для развития мышц спины | 4 |
| | 3.7 | Изучение техники выполнения упражнений для развития мышц живота | 4 |
| | 3.8. | Изучение техники выполнения упражнений для развития мышц голени и бедра | 4 |
| | 3.9 | Изучение техники выполнения растягивающих упражнений | 4 |
| | 3.10. | Составление комплексов упражнений. Выполнение упражнений на тренажерах | 4 |
| | 3.11 | Комплекс упражнений для груди и спины | 4 |
| | 3.12 | Комплекс упражнений для рук и ног | 4 |
| 3.13 | Техника выполнения упражнений комбинированных комплексов | 6 | |
| | Практическое занятие | | 60 |
| | Итого: | | 80 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- набивные мячи;
- оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);
- боксерские перчатки, лапы;
- боксерские мешки;
- скакалки;
- гимнастическая скамейка, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2015.

2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013.

3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2014.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>

3. Сайт Федерации бокса России <http://www.boxing-fbr.ru>

4. Спортивный портал <http://sportaim.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Специфика критериев оценки результативности (развитие мотивации, специальных навыков, структура достижений – методика их фиксации).
Результативность оценивается исходя из результатов участия в соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;– биодинамические особенности и | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий, рассказ, показ.</p> <p>Контроль физического состояния обучающихся</p> <p>Мониторинг состояния здоровья обучающихся</p> <p>Мониторинг участия в соревнованиях</p> |

содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.