|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор МОКУ ДО ДЮСШ пгт Опарино  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Говорова |

|  |
| --- |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»    муниципального образовательного казенного учреждения  дополнительного образования  детско-юношеской спортивной школы пгт Опарино  2024 – 2027 г.  срок реализации: 3 года  автор составитель: тренер-преподаватель Куншина О.В. |

пгт Опарино

2024 год

**Пояснительная записка.**

Данная образовательная программа дополнительного образования обучающихся «Секция по атлетической гимнастике» относится к базовому уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная программа дополнительного образования обучающихся разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 октября 2012 года №273

«Об образовании в Российской Федерации»;

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 года № 06-1844);

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

-Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 года № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12, 17, 21);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**Актуальность программы**.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности атлетической гимнастики, пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этих видов спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия атлетической гимнастикой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает атлетическую гимнастику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

**Цели и задачи образовательной программы дополнительного образования.**

**Цель программы**: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

**Задачи программы**:

*Образовательные:*

• обучить технике выполнения упражнений;

• дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; • дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;

• обучить составлять индивидуальные комплексы;

•научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку. *Оздоровительные:*

• развить силовые и основные физические качества;

• способствовать повышению работоспособности;

• укрепить здоровье;

•формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

*Воспитательные:*

• воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

• воспитывать дисциплинированность;

• способствовать снятию стрессов и раздражительности;

• воспитание морально-волевых качеств;

• подготовка к службе в рядах Российской армии.

**Срок реализации, продолжительность образовательного процесса.**

Нормативные сроки освоения образовательной программы дополнительного образования по *атлетической гимнастике* рассчитаны на один год с нагрузкой 4,0 часа в неделю.

Содержание данной программы рассчитано на систему 2 занятия в неделю продолжительностью 2 часа. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени тренировочных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по атлетической гимнастике в колледже.

Трудоемкость образовательной программы дополнительного образования по атлетической гимнастике:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование образовательной программы дополнительного образования** | **Число недель** | **Количество часов** |
| **Секция атлетической гимнастики:** | | |
| **Общая нагрузка (всего)** | 36 | **144**  **180** |
| в том числе: |  |  |
| теоретические сведения |  | 4 |
| **практические занятия** |  | **140** |
| общефизическая подготовка |  | 36 |
| специальная силовая подготовка |  | 98 |
| контрольные испытания  соревнования |  | 4  2 |

**Ожидаемые результаты.**

*Общая физическая подготовка: Юноши*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Подтягивания на высокой перекладине | 8 раз | 12 раз | 14 раз и более |
| Прыжок в длину с места | 170 см | 190 см | 215 см и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 27 раз | 36 раз | 42 раза и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд | 36 раз | 40 раз | 50 раз |

*Общая физическая подготовка: Девушки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Подтягивания на низкой перекладине | 11 раз | 13 раз | 19 раз и более |
| Прыжок в длину с места | 150 см | 165 см | 185 см и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 9 раз | 11 раз | 16 раз и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд | 31 раз | 36 раз | 44 раза |

*Специальная физическая подготовка: Юноши*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Приседания со штангой на спине | 40 кг. | 60 кг. | 80 кг. |
| Жим лежа | 40 кг. | 55 кг. | 75 кг. |
| Становая тяга | 55кг. | 80 кг. | 90 кг. |

*Специальная физическая подготовка: Девушки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Приседания со штангой на спине | 30кг. | 45 кг. | 55 кг. |
| Жим лежа | 25 кг. | 35 кг. | 40 кг. |
| Становая тяга | 50 кг. | 60 кг. | 75 кг. |

*Должны знать:*

-правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;

-правила пожарной безопасности;

-историю развития атлетической гимнастики;

-правила страховки и самостраховки;

- санитарно-гигиенические требования;

-гигиену, закаливание, режим дня, питание;

-краткие сведения о строении и функциях организма;

- об анатомическом строении человека;

-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.

*Должны уметь:*

- составить и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности;

- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на формирование осанки.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: контрольные испытания, тестирование, соревнования.

1. **Учебно-тематический план**

**секции «Атлетическая гимнастика»**

**на 2024 -2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п.п.** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретические занятия** | **4** | **4** | - |
| 1.1 | История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и ее разновидности. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  |
| 1.2 | Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  |
| **2.** | **Практические занятия** | **140** | **-** | **140** |
| 2.1 | Общефизическая подготовка | 36 | - | 36 |
| 2.2 | Специальная силовая подготовка | 98 | - | 98 |
| 2.3 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
| 2.4 | Соревнования | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **144** | **4** | **140** |

1. **Содержание изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала,**  **практические занятия** | **Объем часов** |
| 1.Теоретические занятия  Тема 1.1. | История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и её разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. (Теория) | 2.0 |
| 2.3 Контрольные испытания | Тестирование начального уровня физической подготовки. Индивидуальное определение начальной нагрузки. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Виды вспомогательных упражнений на различные группы мышц. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Аэробная тренировка. |  | |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Обучение технике базовых упражнений. Приседание со штангой на плечах. Приседания на «ящик» | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Обучение технике жима штанги лежа. Принятие стартового положения. Жим «на брусок». | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Обучение технике становой тяги (классический стиль). | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Аэробная работа. Игры. |  |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники тяги. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Аэробные нагрузки. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Упражнение на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Развитие силовой выносливости. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники жима лежа. Развитие мышц разгибателей рук | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники выполнения становой тяги | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие силы мышц груди и брюшного пресса | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Кардиотренировка. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники приседаний. Силовая подготовка. Развитие силы ног. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные упражнения. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники выполнения становой тяги. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Развитие силовой выносливости. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Аэробные нагрузки | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа | 2.0 |
| 1.Теоретические занятия  Тема 1.2. | Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Упражнения на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Развитие силовой выносливости | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники жима лежа. Развитие мышц разгибателей рук | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники выполнения становой тяги | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники выполнения приседаний Развитие силы мышц ног. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие мышц груди и брюшного пресса | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Кардиотренировка | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники выполнения приседаний. Силовая подготовка. Развитие силы мышц ног. | 2.0 |
| 2.4 Соревнования | Проведение соревнований по силовой подготовке: (подтягивание с дополнительным весом, Русский жим 30 и 40 кг.) | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные упражнения. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины. Вспомогательные упражнения | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники выполнения становой тяги. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Кардиотренировка | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие силы мышц ног, приседания со штангой | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие силы мышц груди. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование техники жимов. Наклонный жим. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие силы мышц спины. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Упражнения на развитие задней поверхности бедра. Приседа­ния. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Упражнения на развитие широчайших мышц. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Аэробная тренировка. Игры. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Приседания. Приседания на «низкий ящик». | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Совершенствование жимов лежа. Брюшной пресс. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Становая тяга. Вспомогательные упражнения, | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Техники приседаний. Развитие плечевого пояса. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Жим лежа. Силовая тренировка. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие мышц спины и рук. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Кардиотренировка. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Приседания со штангой. Силовая тренировка. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Развитие плечевого пояса и рук. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Техника жимов лежа. Развитие грудных мышц. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Становая тяга. Развитие низа спины. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Тренировка широчайших и трапециевидных мышц. | 2.0 |
| 2.1Общефизическая подготовка | ОФП. Спортивные игры. Аэробика. | 2.0 |
| 2.2 Специальная силовая подготовка | Техника приседаний. Развитие мышц ног. | 2.0 |
| 2.3 Контрольные испытания | Тестирование уровня физической подготовки | 2.0 |
|  | **Итого** | **144** |

1. **Методическое обеспечение программы.**

Инструкция по технике безопасности:

* стенд по охране труда при работе в тренажерном зале

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

* Наглядные пособия по анатомии мышечной системы человека
* Памятки для учащихся
* Комплексы упражненийдля тренировки различных групп мышц
* Контрольные нормативы по ОФП для разного возраста

1. **Материально-техническое обеспечение.**

* Спортивный зал, раздевалки, туалет, душевая, компьютер,зеркала.

.

Спортивный инвентарь:

* блочный тренажёр
* тренировочные штанги с набором блинов
* гантели наборные
* стенные перекладина и брусья
* скамейка
* скамья для жима лежа
* маты

«римский стул»

* коврики

1. **Список литературы**
2. Брунгардт, Курт Бодибилдинг. Тренировка ног и таза / Курт Брунгардт, Майк Брунгардт ,БреттБрунгардт. - Москва: **Наука**, 2003. - 328 c.
3. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье. – Рипол-Классик, 2016. – 192 с.
4. Кэмпбелл, А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин / А. Кэмпбелл. - М.: Попурри, 2013. - **841** c.
5. ФалеевА.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. А. В. Фалеев. - Феникс, 2011 г.
6. Шейко Б. И .Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев,Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва,2013 - 560 с.: ил.
7. RippetoeMark/ РиптоМарк- StartingStrength (2nded.)  
   Развивая силу (2-е изд.)

**Интернет-ресурсы:**

1. **https://fitness-pro.ru/biblioteka/**