

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)**

Принята
на заседании методического совета
от «26» 08 2024 г.
Протокол № 1



Директор ГАПОУ СО «КУПК»
Токарева Н.Х.
2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА».

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок реализации 1 год

Каменск-Уральский
2024

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж»

Разработчик: Брызгалова Людмила Геннадьевна – педагог дополнительного образования ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ
 - 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
 - 2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - 2.2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 - 2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
 - 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
- ПРИЛОЖЕНИЕ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности подростков, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста.

Программа дополнительного образования разработана с учетом требований:

Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21); в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ №273),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 1008); с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р (далее - Концепция) и иных нормативных правовых документов.

Цель программы:

Привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с историей развития атлетизма
- изучение специальной терминологии
- обучение правилам страховки и само страховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание трудолюбия и дисциплины,
- воспитание психологической устойчивости.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения : Тема 1.1. Введение. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	4	2		Устный опрос
	Тема 1.2. Сущность, основные принципы занятий атлетической гимнастики		2		
2	Общая физическая подготовка: Тема 2.1 Ходьба (техника, виды).	46		10	
	Тема 2.2 Бег и его разновидности .			10	
	Тема 2.3 Упражнения (виды).			26	
3	Специальная физическая подготовка : Тема 3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера.	80		20	
	Тема 3.2 Упражнения с гантелями (комплексы).			20	
	Тема 3.3 Специальные упражнения (комплексы).			20	
	Тема 3.4 Упражнения с гирями (комплексы).			20	
ИТОГО : 130 ЧАСОВ				20	

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- знание истории возникновения атлетической гимнастики;
- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц;
- знание техники безопасности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета;
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности;
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом;
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков;
- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности;
- расширение общего кругозора;
- развитие коммуникативных качеств.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Чеваков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чеваков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363> (дата обращения: 08.09.2022).

Дополнительные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2018.-

2.2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе практических занятий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	ОК 01, ОК02, ОК03 ОК04, ОК05, ОК06, ОК 07, ОК08, ОК09,
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания,); промежуточный контроль	
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	

2.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён :

- тренажёрами,
- гантелями,
- грифами,
- блинами,
- гимнастическими скакалками ,

- гири.
- журналы и справочники, а также фото.
- брусья параллельные;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- скакалки.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1.особенности организации образовательного процесса :

-очно , дистанционно(в условиях сетевого взаимодействия, ухудшения эпидемиологической обстановки);

2.методы обучения организации образовательного процесса:

-словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный;

3.методы воспитания при реализации программы:

-убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;

4.формы организации образовательного процесса:

- индивидуально-групповая,
-групповая;

5.формы организации учебного занятия

-беседа, игра, практическое занятие, соревнование, турнир.

6.педагогические технологии применяемые при реализации программы:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология дистанционного обучения,
- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология.

7.алгоритм учебного занятия :

-вводная часть:

(подготовительная 15-20% от занятия .Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия);

-основная часть:

(60-70% от занятия. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия);

-заключительная часть:

(5-15% от занятия ,подведение итогов).