НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Атлетическая гимнастика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3 года

ПЕДАГОГ

Салихова Рашида Ягфаровна

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

12-17 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

972

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Атлетическая гимнастика способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.
Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Систематизация материала дает возможность поэтапного усвоения детьми знаний, умений и навыков и приводит к отличному усвоению программы. В учебные планы включены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях, что позволяет отслеживать успехи и достижения каждого обучающегося, способствует профессиональной профориентации детей.
Во время тренировочных занятий большое внимание уделяется дисциплине и культуре поведения, доброжелательному отношению старших учащихся к младшим, отмечаются и пропагандируются примеры трудолюбия, скромности, честности. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического процесса обучения.
С целью реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья возможно их обучение по данной образовательной программе. К детям с ограниченными возможностями здоровья осуществляется индивидуальный подход с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель образовательной программы - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

1 год обучения

Предметные:

- дать основы знаний о здоровом образе жизни;
- дать представления о физиологии тела, гигиене питания и спортивной тренировки;
- обучить правильно в техническом отношении выполнять общеразвивающие упражнения, элементы базовых упражнений тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Метапредметные:

- развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Личностные:

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание.

2 год обучения

Предметные (обучающие):

- дать знания о здоровом образе жизни;
- продолжать изучение основ физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- дать основы знаний о биохимических и биомеханических процессах тела;
- обучать технически правильно выполнять упражнения тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Метапредметные (развивающие):

- продолжать развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать

трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.
Личностные (воспитательные):
- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

3 год обучения
Предметные (обучающие):
- дать основы знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основы физиологии, биохимии, психологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- совершенствовать техническое мастерство в соревновательных упражнениях тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Метапредметные (развивающие):
- развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Личностные (воспитательные):
- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ
Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.
Значение спортивной классификаций в развитии спорта в России.
Гигиена, закаливание, режим, питание.
Основы самоконтроля.
Физиологические. основы спортивной тренировки
Места занятий, оборудование и инвентарь.
Техника безопасности.
Правила соревнований
Методика тренировки
Строевые упражнения и ходьба.
Гимнастические упражнения.
Акробатические упражнения.
Подвижные игры.
Спортивные игры.
Упражнения с отягощениями
Упражнения, отягощенные массой собственного тела
Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств
Статические упражнения в изометрическом режиме
Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов
Упражнения с противодействием партнера
Инструкторская и судейская практика
Контрольные испытания
Участие в соревнованиях

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
Освоение программы предусматривает проведение вводного (стартового), текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
1. Стартовый (вводный) контроль Входная диагностика первого года обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение. Стартовый (вводный) контроль проводится в форме Тестирования, собеседования, диагностических задании
2. Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.
3. Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.
4. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью

установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или
образовательной программы в целом. Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших воспитанников и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок.

5. Итоговый контроль проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление
конечных результатов освоения программы. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, культура поведения. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2019. - 312 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
8. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга: Учебное пособие/ А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2022- 155с
9. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта :/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.:

Издательский центр "Академия", 2020.
10. Ворожейкин, О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №9 (55). - 25с.
11. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 150 с.

Дополнительная литература

1. Горулёв, П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: учебное пособие / П. С. Горулев., Э. Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. -Москва: Советский спорт, 2006. - 164 с.: ил.
2. Горулёв, П. С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учётом диморфических различий работоспособности: автореф. дис. ... докт. пед. Наук / С. П. Горулёв. - Челябинск, 2006. - 44 с.
3. Калачёв, Г. А. Физиология мышечной деятельности и спорта: учеб, пособ. / Г. А. Калачёв. - Барнаул: БГПУ, 2008. - 226 с
4. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: монография / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва: Актиформула, 2013. -560 с.

Дополнительная литература для обучающихся и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 2008.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
7. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
8. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
9. Хрестоматия по возрастной психологии./Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 2009

Интернет – ресурсы

1. Сайт о бодибилдинге и пауэрлифтинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sporbtok.narod.ru/external.html?link=http://athlete.ru/ Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 02.02.2016).
2. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера [Электронный ресурс]. /пер. с англ. Л. А. Остапенко. – 2014. - М.: Попурри – Режим доступа: http://powerlifting-kurgan.narod.ru/Weider_Bobybuilding.pdf. - (Дата обращения: 02.02.2016).