

Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

<b>Согласовано</b> Зам. директора по УВР  О. И. Ермолова От «   » _____ 2021 года	<b>Утверждаю</b> Директор ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»  О. А. Шаталов От «   » _____ 2021 года
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Общая физическая подготовка**  
Группа: спортивно-оздоровительная  
Срок реализации программы 1 год

Тренер: Пыхтина Н.Н.

Белгород 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Назначение программы.** В современной социально экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор студента интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям силовой подготовкой, а так же на повышение уровня всесторонней физической подготовленности. Программа содержит тематический план учебно- тренировочных занятий, программный материал. В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая. Программа по силовой подготовке является модифицированной и составлена на основе авторской программы по силовой подготовке для образовательных учреждений (автор Змейкин А.В., 2011 г.)

### **Актуальность.**

Среди многочисленных средств физкультурно - оздоровительной деятельности особое место занимает занятие атлетической гимнастикой. Каждый хочет стать сильнее, но развитие силы это не самоцель, а прежде всего - стремление к здоровью, хорошей работоспособности. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности или, что необходимо особенно подчеркнуть, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способны преодолеть трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, так как в системе физического воспитания студентов практически не применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями.

**Новизна и практическая** значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики с подростками, для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовых качеств.

Изменилась целевая направленность физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, это требует определенного знания в сфере духовного и телесного совершенствования.

Развитие физического качества силы будет повышаться более эффективно, если в процесс силовой подготовки применить систему занятий с отягощениями оптимального веса.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Основным этапом в воспитании физических качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду).

**Основное предназначение программы.** Учебный процесс по физическому воспитанию в секции общей физической подготовки преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний, приобретение необходимых и допустимых для детей профессионально-прикладных умений и навыков.

Отличительной особенностью является оптимальное увеличение удельного веса физического воспитания в образе жизни современного подрастающего поколения.

**Цель программы.** Совершенствование физического воспитания подростков путем использования средств атлетической гимнастики.

#### **Задачи :**

1. Теоретически обосновать проблему развития силы подростков средствами атлетической гимнастики:
2. Разработать поурочные программы занятий атлетической гимнастикой для подростков, что значительно облегчает самостоятельную организацию физической подготовки. И позволяет более эффективно управлять самостоятельными занятиями атлетизмом, что приведет к повышению уровня физической подготовленности и физического развития подростков, а также оптимизации режима жизни современных студентов.

### **Знать и иметь представление:**

Об особенностях физической культуры;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правил их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы упражнений, комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Срок реализации программы — 1 год. Общее количество часов 180.

### Содержание учебного материала

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

#### Теоретический учебный материал:

- 1 Физическая культура и спорт в России.
- 2 Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- 3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**
4. Оборудование и инвентарь.
5. Правила соревнований и методика судейства **Практический материал:.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Бег с различными положениями ног (поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, скрестным шагом, бросание и ловля различных мячей во время бега).

**Упражнения с предметами.** Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг), броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Акробатические упражнения* для укрепления мышц шеи, пресса, кистей рук, стоп, на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

### **Оборудование и инвентарь**

Скакалки, набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, теннисный стол, теннисные ракетки, гимнастическое оборудование, маты, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажёры, гантели, штанги.

Годовой план-график распределения учебных часов

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теоретический материал</b>													
Физическая культура и спорт в России.	1												
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1											
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2												
Оборудование и инвентарь.	1	1											
Правила соревнований и методика судейства		1											
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>5</b>	<b>3</b>											<b>8</b>

## Практические занятия

<b>Гимнастика</b>			<b>14</b>										
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13</b>	<b>13</b>											
<b>Силовая подготовка</b>			<b>2</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>			
<b>Баскетбол</b>										<b>16</b>			
<b>Контрольные испытания</b>		<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>					
<b>Инструкторская и судейская практика</b>								<b>2</b>					
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>2</b>						<b>2</b>					
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>26</b>			<b>172</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>26</b>			<b>180</b>



### **Учебно-методические средства обучения**

Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания. Учебник М. Просвещение 2011 год.

Лях В.И. Совершенствуя физические способности. Пособие для учителя ИФК М. ФиС 2009 год.

Агашев Ф.А. Биомеханика ударных движений, М. ФиС. 2010 г.

Ларри Келлер. Совершенное тело. Энциклопедия бодибилдинга М. Астрель. 20 Юг.

Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки. Учебное пособие. Феникс 2010 год.

## План-график распределения рабочего материала в часах на год

№и/п	Содержание занятий	
<b>Теоретические сведения</b>		
<b>1.</b>	<b>Физическая культура и спорт в России.</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма человека</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.</b>	<b>2</b>
<b>4.</b>	<b>Оборудование и инвентарь.</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Правила соревнований и методика судейства</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>8</b>
<b>Практический материал</b>		
<b>1.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>26</b>
<b>3.</b>	<b>Силовая подготовка</b>	<b>104</b>
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>6</b>
<b>6.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>
<b>Итого:</b>		<b>172</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>180</b>