



Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

 <p><b>Согласовано</b> Зам. директора по УВР «Белгородский индустриальный колледж» О. И. Ермолова От «07» <u>августа</u> 2017 года</p>	 <p><b>Утверждаю</b> Директор ОГАОУ «Белгородский индустриальный колледж» О. А. Шаталов От «07» <u>августа</u> 2017 года</p>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

Тренер: Пыхтина Н.Н.

г. Белгород 2017 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 преодолевать 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;

Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**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.