

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Корочанский сельскохозяйственный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Для специальности:

36.02.01 «Ветеринария»; 35.02.05 Агрономия; **36.02.02** Зоотехния; **35.02.07**
Механизация сельского хозяйства; **35.02.06** Технология производства и
переработки сельскохозяйственной продукции; **38.02.01** Экономика и
бухгалтерский учёт (по отраслям);



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0A223C7F47841671A213386890A44826
Владелец: Рожкова Светлана Яковлевна
Действителен: с 16.05.2023 до 08.08.2024

Короча 2023

РАССМОТРЕНО:
на заседании ЦМК
протокол № ___ от _____
председатель _____
Степаненко О.С.

«УТВЕРЖДАЮ»:
зам. директора по УР
_____ Старовойтова Н.А.

Организация-разработчик:
ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

Разработчик:
Шалагинов Ю.А., преподаватель ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

Программа
секции «Атлетическая гимнастика»
адресована:
обучающимся ОГАПОУ «Корочанский СХТ» 1- 4 курса

I. Пояснительная записка

В состав секции включены обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции «Атлетическая гимнастика».

Цель занятий:

-формирование интереса и потребностей, обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация среди обучающихся техникума, пропаганда ЗОЖ.

Задачи занятий:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
2. Всесторонняя подготовка с преимущественным развитием силы, ловкости и координации движений.
3. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спорту.
4. Изучение элементарных теоретических сведений о гигиене
5. Подготовка обучающихся к участию в соревнованиях, сдаче норм комплекса ГТО.

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по атлетической гимнастике, пополнение материальной базы гантелями, тренажерами и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции «Атлетическая гимнастика»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности обучающегося и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции: «Атлетическая гимнастика».

Ожидаемые результаты работы:

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.

2.Овладение теоретическими и практическими основами атлетической гимнастики.

3.Участие в спартакиаде техникума по атлетической гимнастике, формирование сборной команды техникума для участия в Спартакиаде студентов Корочанского района и Белгородской области по атлетической гимнастике.

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в техникуме.

6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

II. Содержание

Практические занятия – 180 (часов)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программ).

- Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
- Лежа жим ногами.
- Сидя разгибание ног на тренажере.
- Лежа сгибание ног на тренажере.
- Приседания со штангой «в ножницах».
- В висе подъем ног макс.
- Отжимания в упоре лежа.
- Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
- Отжимания в упоре на брусьях
- Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
- Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
- Лежа подъем туловища макс.
- Стоя тяга штанги к подбородку.
- Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
- Стоя сгибание рук со штангой.
- Приседания со штангой в плечах.
- Лежа разгибание рук за голову (французский жим).
- Подтягивания широким хватом макс.

- Тяга становая.
- Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
- Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
- Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.
- Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).

Методы дифференцированного развития силы: многократных максимальных напряжений, многократных субмаксимальных напряжений, комбинированный метод. Метод компенсаторного ускорения и др.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по атлетической гимнастике. Установка участникам перед соревнованиями. Разбор проведённых туров. Характеристика противников. Тактический план.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Тренажеры.
2. Рулетка- 1 штука.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки.
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Эспандеры кистевые – 10 штук.
8. Гантели различной массы - 20 штук.
9. Секундомер- 1 штука.

Список литературы.

Основная литература:

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг.
2. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.- 351 с.
3. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 206 с.
5. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.- 189 с.
6. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг.- М., 2000.- 98 с.
7. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.- С.12-14.

Дополнительная литература:

1. Журавлёв И.В. Пауэрлифтинг // Спорт в школе.- 1996.- №4.- С.27-30.
2. Завьялов И. Жим лёжа. // Мир силы, 1999.- №1 (5).- С.22-23.
3. Слоан С. Жим лёжа. // IRONMAN, 2000.- №10.- С.32.
4. Смоллов С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм.- 1990.- №12.- С. 20-22.
5. Стар Б. Жим с груди и его вариации. // IRONMAN, 2000.- №5.- С.18.

