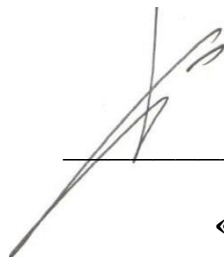


Министерство образования и науки Амурской области  
государственное профессиональное образовательное автономное учреждение  
Амурской области  
Райчихинский индустриальный техникум

Принято на  
заседании  
Педагогического  
совета  
Протокол № 2  
от «3» марта 2022г.



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГПОАУ «РИТ»  
**Ю.А.Кузьмичёв**  
**« 1 » сентября 2022**



**Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности  
Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта «Ни дня без спорта»  
Возраст обучающихся 15-20 лет  
Срок реализации – 1 год**

Разработчик: педагог дополнительного образования:  
Драчёв К.Б.

Райчихинск 2022

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3	
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы	3	
1.2. Актуальность, цель, задачи программы	4	
1.3. Адресат программы	5	
1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы	5	
2. Учебный план и содержание программного материала	8	
2.1. Учебный план	9	
2.2. Содержание программного материала	9	
3. Организационно – педагогические условия реализации программы	14	
3.1. Учебно-методическое обеспечение	14	
3.2. Материально-техническое обеспечение	15	
3.3. Учебно-информационное обеспечение	16	
3.4. Кадровое обеспечение	18	
3.5. Интернет-ресурсы	18	
4. Рабочая программа воспитания	19	
Приложения		

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

**Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта** разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.07.2021);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 N 122-р, «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 – р);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания», 2021 г.
7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ /Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск.: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022.
8. Устав Государственного профессионального автономного образовательного учреждения «Райчихинский индустриальный техникум»;  
Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов, у которых разносторонняя образованность сочетается с крепким здоровьем, специальная профессиональная готовность с высоким уровнем культуры, умственная и физическая работоспособность со здоровым стилем жизнедеятельности. Одним из главных факторов обеспечения такого сочетания, являются занятия физической культурой и спортом

## 1.2. Актуальность, цель, задачи программы

### **Актуальность программы:**

Рабочая программа секции **Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта** является частью программы дополнительного образования по подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и программы воспитательной работы техникума.

В современных условиях для усвоения других учебных дисциплин необходимо укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья студентов; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической подготовке. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива.

Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

**Отличительные особенности и новизна программы** для учреждения состоит в том, что Программа разработана таким образом, что любой ребенок в возрасте от 15 до 20 лет, не зависимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены спортсмена.

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) пятой ступени.

### **Задачи:**

#### 1. **Оздоровительные:**

выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствовать укреплению здоровья; содействие гармоничному физическому развитию; развитие двигательных способностей; всестороннее воспитание двигательных качеств; создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д., укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### 2. **Образовательные:**

Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции); обучить правильному выполнению упражнений.

### 3. Воспитательные:

Любовь к занятиям физической культурой; чувство коллективизма, взаимовыручку; чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; воспитанию нравственных и волевых качеств; привлечение студентов к спорту; устранение вредных привычек.

### 1.3 Адресат программы.

При наборе на обучение дети в возрасте от 15 до 20 лет разных физических данных, в том числе студенты с ограниченными возможностями здоровья.

**Условия набора обучающихся.** Набор производится на основе заявления и желания отдельно взятого учащегося. Приоритетным является интерес к занятиям спортом и мотивация к улучшению физической формы.

**Особенности комплектования групп.** Наполняемость воспитанников в группах устанавливается в количестве не более 20 человек.

Обучающиеся в возрасте от 15 до 20 лет. Состав группы постоянный.

### 1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы

**Формы обучения по программе:** очная.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Организационные формы обучения:**

-индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповая - выполнение упражнений малыми группами, коллективное участие в учебных играх, соревнованиях.

- теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, (судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров).

### 1.5 Объём и срок реализации программы:

Срок реализации программы один год

Общее количество учебных часов, составляет – 250 часа

Занятия проводятся в течении 42 учебных недель.

**1 полугодие – 18 недель – 104 часов.**

**2 полугодие – 24 недели - 146 часа.**

**1 год – 250 часа.**

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа рассчитана таким образом, чтобы за отведенное время можно было освоить и теоретический, и практический материал.

## 1.6. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны: знать:

- основные требования к занятиям по Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований; уметь:
- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать,

## 1.7. Формы контроля реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- **I этап (стартовый)** – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.
- **II этап (текущий)** - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
- **III этап (итоговый)** – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

## **Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные игры;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта;

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование спортсменов.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовке для занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта» представлены в Приложении 1.

## **2. Учебный план и содержание программного материала.**

### **2.1. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.**

**Теория:** Причины, вызывающие травматизм. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви.

Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся.

**Практические занятия:** Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение.

## **2.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Практические занятия:** Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег на отрезках от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами



набивными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. много скоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

Упражнений для расслабления различных мышечных групп.

**Специальная физическая подготовка.** Комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

**Формы контроля:** тестирование, учебная игра.

### 2.3 Тестирование. Участие в соревнованиях.

**Теория:** Что из себя представляет Атлетическая гимнастика с элементами гиревого спорта, нормы комплекса ГТО пятой ступени.

**Практические занятия:** многократное выполнение физических упражнений как подводящих упражнений, так и специальных упражнений.

**Форма контроля:** наблюдение, тестирование, разбор техники выполнения упражнений.

### 2.4. Учебный план.

№.п. п.	Тематическое планирование работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	
2	Упражнения для развития быстроты движений.		38
3	Упражнения для развития выносливости.		40
4	Упражнения для развития гибкости.		36
5	Упражнения для развития силы.		34
6	Упражнения для развития силовой выносливости.		40
7	Упражнения для развития координации движений.		62
Итого часов:		<b>10</b>	<b>250</b>

## 2.5. Содержание программного материала

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Первое полугодие 18 недель 104 часов</b>								
1	09	2	17.00-18.30	Традиционное занятие, игра	2ак. часа	Введение Т.Б.	Тренажёрный зал	Беседа.
2	09	5	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
3	09	7	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
4	09	9	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
5	09	12	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
6	09	14	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
7	09	16	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силы.	Тренажёрный зал	Практическая работа
8	09	19	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силовой выносливости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
9	09	21	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
10	09	23	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силовой выносливости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
11	09	26	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
12	09	28	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
13	09	30	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
14	10	3	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силы.	Тренажёрный зал	Практическая работа
15	10	5	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силы.	Тренажёрный зал	Практическая работа
16	10	7	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
17	10	10	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
18	10	12	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
19	10	14	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
20	10	17	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты	Тренажёрный зал	Практическая работа







96-97	04	21-24	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
98-99	04	26-28	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
100 - 101	05	3-5	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силы.	Тренажёрный зал	Практическая работа
102 - 103	05	8-10	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силы.	Тренажёрный зал	Практическая работа
104 - 105	05	12-15	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
106 - 107	05	17-19	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
108 - 109	05	22-24	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
110 - 111	05	26-29	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
112 - 113	05-06	31-2	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
114 - 115	06	5-7	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силы.	Тренажёрный зал	Практическая работа
116 - 117	06	9-12	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
118 - 119	06	14-16	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
120 - 121	06	19-21	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
122	06	23	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
123	06	26	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Тренажёрный зал	Практическая работа
124	06	27	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силы.	Тренажёрный зал	Практическая работа
125	06	28	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития силовой выносливости.	Тренажёрный зал	Практическая работа
126	06	30	17.00-18.30	Практические занятия, игра	2ак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Тренажёрный зал	Практическая работа

### 3. Организационно – педагогические условия реализации программы

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение

В процессе спортивной тренировки спортсменов, специализирующихся на одной из ключевых задач является поддержание высокого уровня физической подготовленности, которая обеспечивает успешное ведение

соревновательной деятельности, а также овладение всем арсеналом технических приемов и своевременное применение их в различных ситуациях.

Спортивная тренировка, с одной стороны организуется в рамках системного использования физических упражнений и, с другой – сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а, в конечном итоге, – в росте спортивных достижений.

Спортивная тренировка может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Обучение технике и тактике строится с учетом закономерностей формирования двигательных навыков.

На 1-м этапе средства подготовки охватывают самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств.

На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование способностей и потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Спортсмену необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач. Задачи 4-го этапа – совершенствования – заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков: совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревнованиях.

Эффективность обучения во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности, наглядности; доступности и индивидуализации, систематичности; постепенности.

**Словесные методы** создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

**Игровой** и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

#### **Алгоритм учебного занятия.**

- 1.Разминка. Общеразвивающие упражнения.
- 2.Подготовительные упражнения.
- 3.Подводящие упражнения.
- 4.Упражнения по технике.
5. Контроль. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3.2. Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется с использованием материально – технической базы ГПОАУ РИТ.

Для занятий имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, тренажерные залы, открытый стадион широкого профиля, оборудованные спортивным инвентарем, согласно требованиям ФГОС СПО.

Реализация программы требует наличие спортивного, тренажерного залов.

#### **Перечень основного оборудования для занятий общей физической подготовкой:**

аптечка, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, перекладина, конь, гранаты. сетка волейбольная, сетка теннисная, секундомер электронный (10этапов), корзина баскетбольная, маты, теннисный стол, канат, гимнастическая стенка, гиря 24 кг - 2шт., гиря 16 кг - 2 шт., гиря 32 кг-2 шт.

гантели, скакалки, обручи, граната, перекладина, полусфера массажная, скамейка, стол одно тумбовый, штанги, подставка для штанги, скамейки гимнастические, велотренажер, многофункциональный тренажер, тренажер спортивный, тренажер Эллипсоидный, стойка силовая.

### **3.3. Учебно - информационное обеспечение**

Нормативно-правовая база

<https://obr.amurobl.ru/pages/dokumenty/>

<http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html>



## **Список литературы.**

### **Для преподавателя:**

- Боян, Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов [Текст] / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
- Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
- Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 108-110
- Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
- Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. — М.: КноРус, 2013. — 240 с.
- Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта [Текст] / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 18-28
- Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 416 с.
- Роберт, И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования [Текст] / И.В. Роберт // Человеческий капитал. – 2014. – № 6. – С. 12-18.

### **Для студентов:**

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994.
3. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112с.
4. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
7. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
8. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой

работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.

9. Физическая культура. Программа для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы. – Минск, Нац. ин-т образования, 2008.

### **3.4. Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области программы.

### **3.5. Интернет – ресурсы**

<https://amfr.ru/>

<https://culture.futbol/>

[https://vk.com/amfr\\_official](https://vk.com/amfr_official)

[https://vk.com/livetv\\_sport?yclid=88405557835150131](https://vk.com/livetv_sport?yclid=88405557835150131)

1

#### 4. Рабочая программы воспитания

**Цель воспитательного процесса:** обеспечить формирование основных волевых качеств обучающихся, развить мотивацию обучающихся к соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества, способность управлять своими эмоциями, Особенности и содержание деятельности.

**Направления в воспитании:** гражданско-патриотическое, духовно – нравственное, трудовое, экологическое воспитание.

**Формы и содержание деятельности:** информационные часы. Коллективные дела. Участие в соревнованиях конкурсах, тематических акциях.

#### Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Всемирный день бега (20 сентября) «Кросс нации»	Участие в соревнованиях	сентябрь
2	Всемирный день ходьбы (29 сентября)	Тематическая акция	сентябрь
3	День силы (6 октября)	Участие в соревнованиях	октябрь
4	Всемирный день психического здоровья (10 октября)	Информационный час	октябрь
5	Всемирный день футбола (10 декабря)	Спортивный праздник	декабрь
6	День зимних видов спорта (9 февраля) «Лыжня России»	Участие в соревнованиях	февраль
7	Международный день спорта на благо развития и мира (6 апреля)	Участие в соревнованиях	апрель
8	Международный день семьи (15 мая)	Тематическая акция	май
9	Всемирный день без табака (31 мая)	Коллективная акция	май
10	День движения для здоровья (10 мая)	Тематическая акция	май
11	Всемирный день бега (3 июня)	Участие в соревнованиях	июнь
12	День независимости России (12 июня)	Тематическая акция	июнь
13	Международный олимпийский день (23 июня)	Спортивный праздник	июнь

## **Планируемые результаты:**

Обучающийся:

- соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни;
- демонстрирует основные волевые качества: смелость, решительность, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самообладание, инициативность, дисциплинированность, способность управлять своими эмоциями, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

**Примерные нормативные требования по Атлетической гимнастики с элементами гиревого спорта для занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.**

		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Поднимание гири 16 кг.	Ю	33	18	15
	Д	-	-	-
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7



