

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»

**РАСМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 8 от 29.08 2023 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ № 88 от 29.08 2023 г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»  
Г.И. Софина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Электронный документ подписан квалифицированной электронной подписью  
Галины Павловны Бурсовой  
Идентификатор: 27.04.2023 от 27.12.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Красота и грация»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-21 год

Разработчик:

Бурсова Галина Павловна  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики программы	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	4
1.4. Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
2.1. Учебный план 1 года обучения	
2.2. Учебно-тематический план	
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	9
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	12

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «**Красота и грация**» (далее - программа) разработана с учетом и на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
15. Устава и Локальных актов Колледжа.

Общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, гармоничного развития обучающихся, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

**Ценность** атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

#### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся Колледжа.

#### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

#### **Цель программы:**

Привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

##### **Развивающие:**

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.

- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объема.

Воспитательные:

- воспитание воли, настойчивости и целеустремленности.
- воспитание самостоятельности.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- приобщение к регулярным занятиям спортом.

Условия реализации:

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 16 лет до 21 года, независимо от физической подготовки. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень освоения программы: **общекультурный** - развитие познавательных интересов обучающихся, расширение кругозора, обогащение опыта общения, совместной образовательной деятельности (занятия спортом).

Обучение юных атлетов проходит в один этап.

На этом этапе обучения, обучающиеся должны: знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоить базовые и изолирующие упражнения, уметь обеспечивать страховку партнера, понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от психоэмоционального состояния.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

Формы и режим занятий:

Форма организации обучающихся на занятии:

- групповая
- индивидуальная (самостоятельная в случае дистанционного обучения)
- в парах, тройках

Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие
- соревнование.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

- **Подготовительная часть** занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации

внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.

• **Основная часть** занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55–65 % занятия.

• **Заключительная часть**: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к обучающимся. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

#### **Методы обучения:**

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- **Словесные методы:** Объяснение, указание, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- **Наглядные методы:**
  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
  - использование наглядных пособий (схемы, видео)
  - имитация (подражание)
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
- **Практические методы:**
  - повторение упражнений без изменений, с изменениями
  - тестирование
  - тренировка
  - игры, соревнования.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- знание истории возникновения атлетической гимнастики
- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом

- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков
- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности
- расширение общего кругозора
- развитие коммуникативных качеств
- соревнования
- тестирование
- анализ.

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают обучающиеся от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

В свою очередь их заинтересованность, положительные изменения физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Основные принципы построения тренировки	4	30	34	
3.	Система постепенного увеличения отягощений	4	30	34	
4.	Система построения круговой тренировки	4	30	34	
5.	Система предельных отягощений	4	30	34	
6.	Итоговое занятие	2	4	6	
	<b>Итого:</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор СПб ГБПОУ

«Колледж «Красносельский»

\_\_\_\_\_ /Софина Г.И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Красота и грация»  
на 2023/2024 уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

\* В соответствии с локальными нормативными актами СПб ГБ ПОУ «Колледж «Красносельский» продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут. В дистанционном режиме, согласно рекомендациям занятие - 30 минут, перерыв 10 минут.



УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор СПб ГБПОУ

«Колледж «Красносельский»

\_\_\_\_\_ /Софина Г.И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Красота и грация»**

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1-2	Сентябрь	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	2	
3-4	Сентябрь	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2	
5-6	Сентябрь	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2	
7-8	Сентябрь	Комплексе упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	2	
9-10	Сентябрь	Комплексе упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	2	
11-12	Сентябрь	Комплексе упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	
13-14	Сентябрь	Комплексе упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2	
15-16	Сентябрь	Комплексе упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2	
17-18	Октябрь	Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).	2	
19-20	Октябрь	Комплексе упражнений на грузо-	2	

		блочных устройствах для мышц спины.		
21-22	Октябрь	Комплексе упражнений на грузоблочных устройствах для мышц ног.	2	
23-24	Октябрь	Комплексе упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук.	2	
25-26	Октябрь	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах.	2	
27-28	Октябрь	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	2	
29-30	Октябрь	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2	
31-32	Октябрь	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2	
33-34	Октябрь	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	2	
35-36	Ноябрь	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2	
37-38	Ноябрь	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	2	
39-40	Ноябрь	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	2	
41-42	Ноябрь	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	2	
43-44	Ноябрь	Правила подбора веса штанги и гантелей.	2	
45-46	Ноябрь	Комплексе упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2	
47-48	Ноябрь	Комплексе упражнений со свободным весом для мышц спины.	2	
49-50	Ноябрь	Комплексе упражнений со свободным весом для мышц ног.	2	
51-52	Ноябрь	Комплексе упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2	
53-54	Декабрь	Комплексе упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2	
55-56	Декабрь	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	2	

57-58	Декабрь	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	
59-60	Декабрь	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	
61-62	Декабрь	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	
63-64	Декабрь	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	
65-66	Декабрь	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2	
67-68	Декабрь	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	2	
69-70	Январь	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	2	
71-72	Январь	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	2	
73-74	Январь	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	2	
75-76	Январь	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	
77-78	Январь	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	
79-80	Февраль	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и	2	

		бицепса.		
81-82	Февраль	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	
83-84	Февраль	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	2	
85-86	Февраль	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	2	
87-88	Февраль	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	2	
89-90	Февраль	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	2	
91-92	Февраль	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	2	
93-94	Февраль	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	2	
95-96	Март	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	2	
97-98	Март	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2	
99-100	Март	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	2	
101-102	Март	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.	2	
103-104	Март	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	
105-106	Март	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	2	
107-108	Март	Комплекс упражнений способом «до	2	

		отказа» для мышц ног и брюшного пресса.		
109-110	Март	Комплексе упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	
111-112	Апрель	Комплексе упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	2	
113-114	Апрель	Комплексе упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2	
115-116	Апрель	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей.	2	
117-118	Апрель	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2	
119-120	Апрель	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	
121-122	Апрель	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	2	
123-124	Апрель	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	2	
125-126	Апрель	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	
127-128	Май	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2	
129-130	Май	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	2	
131-132	Май	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	
133-134	Май	Комплексе упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2	
135-136	Май	Комплексе упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	2	

137-138	Май	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	
139-140	Май	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	2	
141-142	Июнь	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	2	
143-144	Июнь	Подведение итогов годового тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.	2	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 1. Теоретическая подготовка.

Основы знаний:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

##### 2. Начальная система тренировки.

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.
- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.
- биомеханические закономерности движений.
- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.
- основные принципы построения тренировки.

##### 3. Практика.

- упражнения для плечевого пояса
- упражнения для мышц спины
- упражнения для брюшного пресса

- упражнения для мышц ног

#### Задачи обучения

#### Образовательные:

- знакомство с историей развития атлетизма
- изучение специальной терминологии
- обучение правилам страховки и самостраховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям

#### Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.

#### Воспитательные:

- формирование стремления к здоровому образу жизни
- воспитание трудолюбия и дисциплины,
- воспитание психологической устойчивости

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Преподаватель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

#### **Содержание изучаемого курса:**

##### 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание;

Практика: Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.

### 2. Основные принципы построения тренировки

Теория: Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

Практика: ОРУ (обще -развивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

### 3. Система постепенного увеличения отягощений

Теория: Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика: Выполнение упражнений с повышенным грузом, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.

### 4. Система построения круговой тренировки

Теория: Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика: Выполнение упражнений в круговом цикле.

### 5. Система предельных отягощений.

Теория: Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений.

Практика: Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой. Обеспечение страховки и самостраховки.

### 6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.

Практика: Показательные выступления.

## **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

В течение всего периода обучения рекомендуются групповая, индивидуально-групповая формы работы и индивидуальные занятия.

## **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, государственных праздников и выходных дней, возрастных особенностей и интересов учащихся, их способности усваивать материал.

Педагог имеет право в зависимости от творческих способностей, интересов и активности учащихся изменить количество часов внутри тематического планирования программы, отводимых на изучение разделов, тем; увеличить или уменьшить количество часов, отведенных на концертную деятельность, индивидуальные занятия, указав это в рабочей программе в календарно-тематическом планировании.



Занятия могут проходить в форме участия в конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы Колледжа, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

Распределение часов на теорию и практику педагог осуществляет самостоятельно. Занятия проводятся в очной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: мессенджер WhatsApp, Diskord, Google-диск и др.

В случае перехода на дистанционное обучение тренировочные занятия проводить в строгом соответствии с текущим состоянием здоровья и с еженедельно уточняемым прикрепленным заданием.

Контрольные упражнения выполнять в строгом соответствии с назначением руководителя, согласно нормативам и прикрепленному еженедельному заданию.

При этом упражнения на общую выносливость выполнять в виде прыжков на скакалке не менее 3-х минут или бега на месте в различном темпе не менее 5-ти минут.

Теоретические и технико-тактические основы вида спорта, правила соревнований по виду спорта проверяются и оцениваются по итогам письменных тестов из 3-5 вопросов в прикрепленном задании не реже 1 раза в месяц.

Итоги семестра подводить в форме оценивания предоставленных обучаемыми рефератов по выбранным темам из указанных руководителем.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерий оценки величины отягощения

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Предельный -	1
Околопредельный -	2-3
Большой - 75%	4-7
Умеренно большой -	8-12
Средний -	13-18
Малый -	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

- к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объеме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

- к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объеме);

- к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объема и высокой интенсивности);

- к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

- к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учет. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон ее, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

#### **Ожидаемые результаты:**

По окончании первого года обучения предполагается, что обучаемые должны:

- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки
- повысить уровень физической подготовленности
- уметь составлять комплексы упражнений

Программа рассчитана на 144 учебных часов.

#### **Необходимый инвентарь для проведения секции «Красота и грация»**

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки
- Коврики

#### Условия реализации:

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению и формированию правильных навыков и умений, способствующих красоте тела. В программе задействованы методики обучения в правильном подборе упражнений, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке атлетов. Программа позволяет варьировать нагрузку студента (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

#### Этапы контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (по изученным разделам, темам);
- итоговый контроль (май);

#### Подведение итогов реализации программы:

- тест;
  - мониторинг;
- По способу организации занятий
- словесный (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
  - наглядные (демонстрация слайдов, иллюстрированного материала);
  - иллюстративно-демонстративные (просмотр видеоматериалов);
  - практические (упражнения, игры, соревнования, тренировки).

- Игровые активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию. По уровню деятельности студентов.

- объяснительно – иллюстративный;

- репродуктивный;

Учащиеся должны знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

### Список литературы:

1. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2018.
2. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ, – 2019. – № 10.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2019. – № 7.
4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжелой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2018.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2019.- 136с.
6. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018, №1.
7. Е. Кузьмина «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2019 г.
8. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2018 г.
9. А. Майорова «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2018 г., стр. 41–43.
10. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2019 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.