

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»**

**ПРИНЯТО**

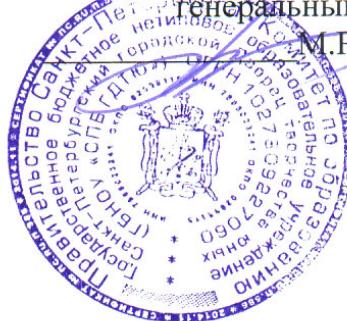
Протокол Малого педагогического совета  
Учебно-оздоровительного отдела  
№ 4 от «29» мая 2017г.

 Н.В. Галова  
руководитель структурного подразделения

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №125-о от «06» 06 2017 г.

Генеральный директор  
М.Р. Катунова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Разработчики:**

Николаева Е.Л.,  
заведующий учебным сектором,  
Бадилин О.В.,  
инструктор по физической культуре,  
Гоголина Е.Н.,  
педагог дополнительного образования.

**ОДОБРЕНО**

Протокол Методического совета  
№8 от «01» 06 2017г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Уровень освоения – общекультурный.

**Актуальность программы** заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Совершенствование физического воспитания учащихся в рамках общеобразовательного процесса является вопросом государственной важности, так как слабая физическая подготовка и физическое развитие детей остаётся наиболее острой и требующей кардинального решения проблемой.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата). На негативное формирование здоровья детей влияют не только факторы внутришкольной среды, но и низкая двигательная активность школьников во внеурочное время, недостаточное пребывание на свежем воздухе, гипокинезия, вызванная приготовлением школьных заданий, длительным просмотром телепередач и работой за компьютером.

Анализ состояния здоровья детей свидетельствует о продолжающемся его ухудшении. За последние годы отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 16 лет на 42,5%, при этом, растёт распространённость болезней, формирующих хроническую патологию. Более высокие темпы роста частоты заболеваний регистрируются в образовательных учреждениях с повышенным уровнем образования. У большинства детей и подростков диагностируются 2-3, а у учащихся школ нового вида (гимназий, лицеев) – 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений (по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ).

Тем не менее в последнее время все больше юношей проявляет интерес к практическим возможностям физического совершенствования. А оно во многом зависит от гармонического развития мышечной системы человека. Буквально все физиологические процессы, начиная с движения крови в сосудистом русле, переваривания пищи и кончая сложнейшими мыслительными процессами в мозге человека, в той или иной степени связаны с движениями, возникающими во многом благодаря мышечным сокращениям.

Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня - это занятия атлетической гимнастикой.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения методом развития мышц.

Занятия атлетической гимнастикой являются профилактикой атрофии мышц и остеопороза, делают человека уверенным в себе и внешне привлекательным.

Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для подростков 14-17 лет, проявляющих интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. Заниматься массово-оздоровительной атлетической

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Уровень освоения – общекультурный.

**Актуальность программы** заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Совершенствование физического воспитания учащихся в рамках общеобразовательного процесса является вопросом государственной важности, так как слабая физическая подготовка и физическое развитие детей остаётся наиболее острой и требующей кардинального решения проблемой.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата). На негативное формирование здоровья детей влияют не только факторы внутришкольной среды, но и низкая двигательная активность школьников во внеурочное время, недостаточное пребывание на свежем воздухе, гипокинезия, вызванная приготовлением школьных заданий, длительным просмотром телепередач и работой за компьютером.

Анализ состояния здоровья детей свидетельствует о продолжающемся его ухудшении. За последние годы отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 16 лет на 42,5%, при этом, растёт распространённость болезней, формирующих хроническую патологию. Более высокие темпы роста частоты заболеваний регистрируются в образовательных учреждениях с повышенным уровнем образования. У большинства детей и подростков диагностируются 2-3, а у учащихся школ нового вида (гимназий, лицеев) – 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений (по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ).

Тем не менее в последнее время все больше юношей проявляет интерес к практическим возможностям физического совершенствования. А оно во многом зависит от гармонического развития мышечной системы человека. Буквально все физиологические процессы, начиная с движения крови в сосудистом русле, переваривания пищи и кончая сложнейшими мыслительными процессами в мозге человека, в той или иной степени связаны с движениями, возникающими во многом благодаря мышечным сокращениям.

Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня - это занятия атлетической гимнастикой.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения методом развития мышц.

Занятия атлетической гимнастикой являются профилактикой атрофии мышц и остеопороза, делают человека уверенным в себе и внешне привлекательным.

Объектами тренинга на занятиях атлетической гимнастикой являются: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы; мышечная сила, скоростная и силовая выносливость.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для подростков 14-17 лет, проявляющих интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. Заниматься массово-оздоровительной атлетической

гимнастикой могут мальчики практически любого уровня подготовленности, относящиеся к основной группе здоровья.

Для занятий необходимо предоставить справку от педиатра, разрешающую по состоянию здоровья посещать занятия атлетической гимнастикой.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы общекультурный.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - укрепление здоровья и повышение уровня общефизической подготовленности учащихся средством атлетической гимнастики.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- закрепление и совершенствование двигательных действий через обучение детей силовым физическим упражнениям.

##### **Развивающие:**

- повышение общей физической подготовленности через развитие мышечной силы и выносливости;
- профилактика и коррекция осанки;
- формирование техники дыхания.

##### **Воспитательные задачи:**

- развитие волевых качеств – сила воли, целеустремлённость;
- воспитание ценностных ориентиров, направленных на формирование дружелюбного отношения в группе.

В результате обучения происходит укрепление здоровья, достигается более высокий уровень общефизической подготовленности, обеспечивается оптимальное взаимодействие организма с внешней средой, возникает уверенность в своих силах и появляется желание систематически загружать свои мышцы.

### **Условия реализации.**

Принимаются все желающие, с любой подготовкой от 14 до 17 лет. Обучающиеся занимаются по одной программе с учетом возраста и их физического развития, что учитывается в контрольных нормативах.

### **Объем и сроки освоения.**

Программа рассчитана на 1 год, 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Заниматься могут подростки 14-17 лет, проявляющие интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. Заниматься массово-оздоровительной атлетической гимнастикой могут мальчики практически любого уровня подготовленности, относящиеся к основной группе здоровья.

Группа рассчитана на 10 человек.

## **Особенности организации образовательного процесса.**

Форма обучения – групповая, коллективная, индивидуальная.

Весь материал, осваиваемый в рамках данной образовательной программы можно условно разделить на 2 этапа:

Главной задачей на *первом этапе* является выработка у обучающихся постоянной привычки выполнять определенный комплекс физических упражнений. Это способствует возникновению уверенности в своих силах. Если появилось желание нагружать мышцы, значит, появилась сила, которую следует увеличивать постепенно, чтобы не навредить организму чрезмерной нагрузкой.

Главной задачей на *втором этапе* является увеличение физических нагрузок с целью гармонического и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц.

Все упражнения распределены по анатомическому принципу - согласно строению и основным функциям опорно-двигательного аппарата человека. Это сделано для того, чтобы предоставить занимающимся определенную свободу выбора и самостоятельного составления комплекса в зависимости от цели занятия.

Помимо работы с комплексом на занятиях используются разнообразные упражнения, которые способствуют развитию не только силы, но и всех основных двигательных качеств, которые помогают легко справляться с контрольными нормативами по общей физической подготовке большинству ребят.

Программа разработана с учетом общих принципов массово - оздоровительного направления атлетической гимнастики. Что характерно для массово - оздоровительного направления атлетической гимнастики?

1. Учащиеся в своих тренировочных занятиях в качестве модели используют отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня готовности, материальных условий занятий.
2. В занятиях, помимо силовых упражнений, могут использоваться упражнения, связанные с развитием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.
3. Преследуя цель гармонического и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы развития мышц.
4. Занимающиеся массово - оздоровительной атлетической гимнастикой могут практически дети любого уровня подготовленности.

## ***Особенности реализации программы.***

Программа «Атлетическая гимнастика» может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием следующих платформ и электронных ресурсов: Zoom-платформа для онлайн-конференций, платформа для дистанционного обучения Google-classroom и другие ресурсы, регламентированные локальными актами Учреждения.

## **Материально-техническое обеспечение.**

### ***Тренажерный зал оборудованный следующим инвентарем:***

- кардиотренажёры (степ-тренажёры, велотренажёры, беговые дорожки)
- блочные тренажёры на все группы мышц
- тренировочные штанги с набором блинов
- гантельный ряд
- гимнастические палки
- гимнастические скамейки
- гимнастические коврики.

### **Планируемые результаты.**

В результате подготовки в рамках программы «Атлетическая гимнастика» предполагается, что учащиеся должны укрепить состояние здоровья и повысить уровень общефизической подготовки средством атлетической гимнастики.

#### **Личностные:**

- развита сила воли, целеустремленность;
- получен положительный опыт дружелюбного общения.

#### **Метапредметные:**

- развита мышечная сила и выносливость;
- сформирована правильная осанка;
- сформирована техника дыхания.

#### **Предметные:**

- закреплены навыки двигательных действий.