

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж Петербургской моды»

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического Совета
СПБ ГБ ПОУ КММ
Протокол №1 от «30» августа 2017г.



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Педагогического Совета
Директор СПБ ГБ ПОУ КММ
А.И. Капанин
«30» августа 2017г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Атлетической гимнастики с использованием тренажеров»
срок реализации 1 год
возрастной диапазон освоения программы 15-20 лет**

Санкт-Петербург
2017

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	4
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	9
4. Система оценки результатов	10
Приложения	13

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика с использованием тренажеров» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в СПб ГБ ПОУ «Колледж Петербургской моды» (далее – Колледж), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Атлетической гимнастики с использованием тренажеров» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетической гимнастики с использованием тренажеров» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность образовательных учреждений: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Характеристика, отличительные особенности атлетической гимнастики с использованием тренажеров

Упражнения с отягощениями способствуют устранению различных дефектов телосложения: узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития. Помимо этого они содействуют укреплению мышечных групп, отстающих в развитии.

Сильные мускулы обеспечивают хорошее функциональное состояние внутренних органов, увеличивают продолжительность активной жизнедеятельности человека. Развитие мускулатуры придает мужчине уверенность себе, бодрость, оптимизм, хорошее настроение — качества, которые можно занести в актив любого здорового человека.

Методической основой применения упражнений с отягощениями с оздоровительной целью для всех без исключения возрастных групп является многократное повторение упражнений, в основном с малым весом. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий будет меняться вес отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки.

Общеразвивающие упражнения, занятия легкой атлетикой, спортивными подвижными играми, лыжами, плаванием.

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения обучающихся

широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания обучающихся. Формирование и развитие способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Атлетической гимнастики с использованием тренажеров» являются:

- физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Атлетической гимнастики с использованием тренажеров» выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Атлетической гимнастики с использованием тренажеров» способствует вовлечению обучающихся в учебный процесс Колледжа, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 лет до 20 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика с использованием тренажеров» 3 года.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни.

1. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в Колледже являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин, или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки студентов проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	О б ъ е м учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Г о д о в а я учебно-тренировочная нагрузка (на 41 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	2	82

Распределение учебных часов:

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	6
II	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	14
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Самостоятельный подбор комплексов на различные группы мышц	10
4.	Выполнение комплексов с различной интенсивностью и нагрузкой	10
5.	Выполнение комплексов на тренажерах	28
IV	Контрольные испытания	4
	Итого:	82

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Культура тела.	3	-	3
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	3	-	3
4.	Общая и специальная физическая подготовка	1	24	25
5.	Самостоятельный подбор комплексов на различные группы мышц	1	9	10
6.	Выполнение комплексов с различной интенсивностью и нагрузкой	1	9	10
10.	Правила составления комплексов упражнений	1	-	1
11.	Выполнение комплексов упражнений с использованием тренажеров	-	28	28
13.	Контрольные испытания	-	4	4
	ИТОГО:	6	74	82

Краткое содержание программы:

1. Теоретические занятия (6часов)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие атлетической гимнастики. (1 час)

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития атлетической гимнастики. Возникновение, развитие и распространение атлетической гимнастики. Российские атлеты на Олимпийских играх. Особенности атлетической гимнастики.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. (1час)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и

укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка. (25 часов)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к атлетам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для атлетов.

Тема 4. Самостоятельный подбор комплексов на различные группы мышц (10 часов)

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки атлетов. Классификация и терминология технических приёмов.

Тема 5. Выполнение комплексов с различной интенсивностью и нагрузкой Правила составления комплексов упражнений (11 часов)

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система соревнований по атлетической гимнастике.

Тема 6. Выполнение комплексов упражнений с использованием тренажеров (28 часов)

2. Практические занятия

2.1. Общая и специальная физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

2.1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.1.4. Упражнения с гантелями: поднимание к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа; круговые движения руками, туловищем; наклоны, приседания.

Упражнения с гирями (16 кг): поднимание к плечу (одной гири одной и двумя руками, двух гирь, махом, силой); толчок гирь; жим; рывок; бросание гири; тяги одной, двумя руками.

Упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятках эспандера; растягивание эспандера вверх плеч.

Упражнения с металлической палкой: рывок различным хватом; жим стоя, сидя, с груди, из-за головы; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения на тренажерных устройствах и станках: кистеукрепителя; жим ногам на станке; тяга блочных устройств; параллельных блочных устройств в различных плоскостях.

Упражнения со штангой: подъём штанги на грудь с подседом, без подседа; повороты, наклоны со штангой на плечах; тяга штанги различными способами; приседания со штангой на плечах, на груди; жим из различных положений; толчок и рывок

2.1.5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.1.6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

2.2. Самостоятельный подбор комплексов на различные группы мышц

2.2.1. Упражнения для развития быстроты.

Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

- 1) бег скрестным шагом;
- 2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
- 3) бег спиной вперед;
- 4) бег приставными шагами;
- 5) бег с поворотами направо и налево;
- 6) зигзагообразный бег с обеганием предметов;
- 7) скоростной бег на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.

2.2.2. Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);

- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- 9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- 10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
- 11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
- 12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- 13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

2.2.3. Упражнения на скоростную выносливость

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например: бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

2.2.5. Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых,- для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользоваться какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

- 1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;
- 2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;
- 3) «мост»;
- 4) вращение туловища, руки вверх в замке;
- 5) выпады (при этом корпус подан вперед, как при дотягивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «шпагат»;
- 8) выкруты с папкой;
- 9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям настольным теннисом.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (см. Приложение №2).

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения – очная.

Формами организации тренировочного процесса в Колледже являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 12 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 2 академических часов.

Средства обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Комплекты тренажеров	комплекты	8
2	Скакалки	штук	12
3	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
5	Перекладина гимнастическая	штук	1
6	Стенка гимнастическая	штук	12
7	Скамейка гимнастическая	штук	15

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития атлетической гимнастики в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по атлетической гимнастике, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

5. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в Колледже локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке,

тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 секунд.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 секунд.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

6) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/м (см)	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2007
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
11. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Приложение

Календарно-тематическое планирование «Атлетической гимнастике с использованием тренажеров»

№ урока	Календарные сроки	Тема урока	Всего часов			
				теория	практика	нормы
		Теоретическая подготовка	2 ч			
1.	1 неделя	Введение Правила безопасности, профилактика травматизма		1		
2.		Физическая культура и спорт в России. Развитие атлетической гимнастики.		1		
		Общая и специальная физическая подготовка	25ч			
3.	2 неделя	Основы общей и специальной ФП по атлетической гимнастике		1		
4.		Упражнения с набивными мячами			1	
5.	3 неделя	Упражнения с эспандерами			1	
6.		Упражнения с утяжелителями			1	
7.	4 неделя	Прыжковые, беговые упражнения (скакалка)			1	
8.		Упражнения силовые на все группы мышц			1	
9.	5 неделя	Круговая тренировка			1	
10.		Упражнения с набивными мячами			1	
11.	6 неделя	Упражнения с эспандерами			1	
12.		Игра по выбору			1	
13.	7 неделя	Совершенствование приема (баскетбольные мячи)			1	
14.		Совершенствование силы (эспандеры)			1	
15.	8 неделя	Упражнения с гантелями			1	
16.		Скоростные качества (утяжелители)			1	

17.	9 неделя	Скорость реакции (скакалка)			1	
18.		Силовой блок на тренажерах			1	
19.	10 неделя	Упражнения с бодибарами			1	
20.		Упражнения с метболами			1	
21.	11 неделя	Игра по выбору			1	
22.		Эстафеты, совершенствование навыков			1	
23.	12 неделя	Круговая тренировка			1	
24.		Силовой блок на тренажерах			1	
25.	13 неделя	Эстафеты (скорость реакции)			1	
26.		Комплекс с гимнастическими палками			1	
27.	14 неделя	Игра по выбору			1	
		Самостоятельный подбор комплексов на различные группы мышц	10 ч			
28.		Контроль нагрузки		1		
29.	15 неделя	Комплекс плечевой пояс			1	
30.		Комплекс нижних конечностей			1	
31.	16 неделя	Комплекс на брюшной пресс			1	
32.		Комплекс на спину и шею			1	
33.	17 неделя	Комплекс комбинированный плечевой пояс и брюшной пресс			1	
34.		Комплекс спина и ноги			1	
35.	18 неделя	Комплекс плечевой пояс и ноги			1	
36.		Комплекс спина и плечевой пояс			1	
37.	19 неделя	Комплекс спина брюшной пресс			1	
		Выполнение комплексов с различной интенсивностью и нагрузкой	10ч			
38.		Правила безопасного выполнения упражнений		1		
39.	20 неделя	Комплекс с гантелями под музыкальное сопровождение низкой интенсивности (пульс 120)			1	
40.		Повторение			1	
41.	21 неделя	Комплекс с метболами под музыкальное сопровождение средней интенсивности (пульс 140)			1	
42.		Повторение			1	
43.	22 неделя	Комплекс с палками под музыкальное сопровождение средней интенсивности (пульс 180)			1	
44.		Повторение			1	
45.	23 неделя	Комбинирование низкой и средней интенсивности			1	

46.		Повторение			1	
47.	24 неделя	Комбинирование высокой и средней интенсивности			1	
		Выполнение комплексов упражнений с использованием тренажеров	28ч			
48.		Правила составления комплексов		1		
49.	25 неделя	Круговая работа на тренажерах			1	
50.		Увеличение нагрузки за счет количества повторений упражнений			1	
51.	26 неделя	Увеличение нагрузки за счет количества повторений упражнений			1	
52.		Смена комбинаций упражнений			1	
53.	27 неделя	Увеличение нагрузки за счет утяжеления			1	
54.		Смена комбинаций упражнений			1	
55.	28 неделя	Увеличение нагрузки за счет утяжеления			1	
56.		Увеличение нагрузки за счет количества подходов			1	
57.	29 неделя	Смена комбинаций упражнений			1	
58.		Увеличение нагрузки за счет количества подходов			1	
59.	30 неделя	Круговая работа на тренажерах			1	
60.		Комплекс плечевой пояс спина			1	
61.	31 неделя	Комплекс на плечевой пояс			1	
62.		Комплекс нижних конечностей			1	
63.	32 неделя	Комплекс на брюшной пресс			1	
64.		Комплекс на спину и шею			1	
65.	33 неделя	Комплекс комбинированный плечевой пояс и брюшной пресс			1	
66.		Комплекс спина и ноги			1	
67.	34 неделя	Комплекс плечевой пояс и ноги			1	
68.		Комплекс спина и плечевой пояс			1	
69.	35 неделя	Комплекс спина брюшной пресс			1	
70.		Круговая работа на тренажерах			1	
71.	36 неделя	Увеличение нагрузки за счет количества повторений упражнений			1	
72.		Увеличение нагрузки за счет количества повторений упражнений			1	
73.	37 неделя	Смена комбинаций упражнений			1	
74.		Увеличение нагрузки за счет утяжеления			1	
75.	38 неделя	Смена комбинаций упражнений			1	

76.		Увеличение нагрузки за счет утяжеления			1	
77.	39 неделя	Увеличение нагрузки за счет количества подходов			1	
78.		Смена комбинаций упражнений			1	
		Контрольные нормативы				
79.	40 неделя	Силовой тест				
80.		Норматив плечевой пояс				
81.	41 неделя	Норматив нижние конечности				
82.		Норматив брюшной пресс				
		ИТОГО 2 полугодие	48 ч			
		ИТОГО 1 год обучения	82 ч			