

Муниципальное образовательное автономное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества "Радуга" г. Кирова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДЮТ "Радуга"
_____ С.В. Бусоргина

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
«___» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «ЗВЕЗДА»
ПРЕДМЕТ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Педагог дополнительного образования
Пестерников А. В.

2020 год

Пояснительная записка.

В настоящее время школьники, как правило, ограничиваются тремя уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическое развитие остается низким. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах может дать благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит интерес к спорту, физическое развитие допризывников, а также работоспособность ребенка (умственную и физическую), создаст предпосылки к укреплению здоровья, отвлечет подростков от улицы.

Значимость данного предмета для подростков велика, т.к. атлетическая гимнастика развивает телосложение, укрепляет здоровье, увеличивает силу, стабилизирует нервную систему, расширяет кругозор, дисциплинирует, позволяет уверенно чувствовать себя в современном мире.

Цель программы: способствовать развитию физических возможностей организма посредством атлетической гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

1. Заложить основы техники занятий атлетической гимнастикой.
2. Сформировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

1. Содействовать развитию силы, увеличению мышечной массы.
2. Развивать волевые качества личности.

Воспитательные:

1. Создать условия для воспитания элементов диалектического мировоззрения.
2. Содействовать воспитанию культуры тела.

Режим занятий (для одной группы):

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 учебному часу, год – 108 ч.
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 учебных часа, год – 216 ч.

После прохождения программы каждого года обучения проводится контрольное занятие, где отслеживается уровень ЗУНов каждого воспитанника.

Результаты развития подростков определяются по увеличению мышечных объемов, замеряемых на протяжении всего курса обучения, увеличению физической силы, определяемой при выполнении определенных упражнений во время контрольных занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возрастной состав: дети и подростки от 12 до 17 лет, в т.ч. группы «риска».

Перечень ЗУНов детей первого года обучения:

а) Общая физическая подготовка: Развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

б) Специально-физическая подготовка:

Техника упражнений на тренажерах: Правила безопасности. Упражнения на блочном устройстве. Упражнения на устройстве для жима ногами. Упражнение на тренажере для подъема и сгибания ногами.

Техника упражнений с отягощениями: Правила безопасности. Жим штанги лежа. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями лежа и стоя. Сгибания рук со штангой и с

гантелями. Разгибание рук с гантелями. Подтягивание на перекладине. Приседания со штангой и с гантелями.

Перечень ЗУНов детей второго года обучения:

а). Общефизическая подготовка:

Развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

б). Развитие мышц рук

1б. Бицепс. Сгибание рук со штангами и гантелями. Изолированные сгибания рук со штангой и с гантелями. Сгибание рук со штангой обратным хватом. Подтягивание на перекладине обратным хватом.

2б. Трицепс. «Французский жим» стоя и лежа. Жим гантели лежа и стоя. Жим на блоке. Отжимание на брусьях.

3б. Предплечья. Сгибание кистей рук со штангой, разгибание кистей рук со штангой, круговые вращения кистей рук с гантелями.

в). Развитие мышц плеча.

Жим штанги из-за головы и с груди. Разведение рук с гантелями в стороны, перед собой и в наклоне. Жим гантелей.

г). Развитие мышц спины

Наклоны со штангой. Тяги на блочном устройстве за голову и к животу. Тяга Т-штанги. Тяга гантели к бедру в наклоне. Становая тяга. Тяга штанги к подбородку. Шраги. Подтягивания на перекладине широким хватом.

д) Развитие мышц груди

Жим штанги лежа средним, широким и узким хватом.

Перечень знаний, умений, навыков, которыми будут обладать воспитанники к концу обучения:

Будут знать:

- правила поведения в тренажерном зале
- значение атлетической гимнастики для человека
- историю развития атлетической гимнастики
- правила безопасности во время занятий
- особенности спортивных игр: футбол, волейбол, регби, борьба
- особенности различных методов тренировки
- особенности метода прогрессирующей нагрузки, метода «отдых-пауза», циклических тренировок.

Будут уметь:

- выполнять упражнения на устройстве для зажима ногами, на блочном устройстве;
- выполнять упражнения с отягощениями: гантели и штанга;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие мышц рук, плеча, спины, груди, ног, пресса;
- выполнять упражнения (не менее 3-х) на одну мышечную группу;
- выполнять упражнения на одну мышечную группу в одном подходе.

Будут обладать навыками:

– самостоятельного выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики.

Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

– Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х детей, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,4 с.

– Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Ребенок встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно и толчком двумя ногами в взмахе руки совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на 2 ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда ребенок, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

– Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

– Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

2. Контрольное упражнение по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Учебно - тематический план 1 г/о

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Основы знаний ОФП	7		7
3	Общefизическая подготовка		36	36
4	Специально-физическая подг:			
	А. Развитие мышц бицепса		9	9
	Б. Развитие мышц трицепса		9	9
	В. Развитие мышц плеча		9	9
	Г. Развитие мышц спины		9	9
	Д. Развитие мышц груди		9	9
	Е. Развитие мышц ног		9	9
	Ж. Развитие мышц пресса		9	9
5	Контрольное занятие		1	1
	Всего			108

Календарно - тематический план по ОФП 2020-2021 г.г.

1 год обучения I группы.

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1	Вводное занятие	1	Беседа	Устный опрос	Сентябрь
2	Основы знаний ОФП	7			Сентябрь - Март
	Физическая культура и спорт в России	1	Беседа	Устный опрос	Сентябрь
	Краткий обзор развития пауэрлифтинга и бодибилдинга в России	1	Беседа	Устный опрос	Октябрь
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	Беседа	Устный опрос	Ноябрь
	Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека	1	Беседа	Устный опрос	Декабрь
	Гигиена, закаливание	1	Беседа	Устный опрос	Январь
	Режим и питание	1	Беседа	Устный опрос	Февраль
	Самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	Беседа	Устный опрос	Март
3	Общефизическая подготовка	36			Сентябрь – май
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие ловкости	1	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие выносливости	1	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие ловкости	1	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие выносливости	1	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие ловкости	1	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие выносливости	1	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие ловкости	1	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие выносливости	1	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие ловкости	1	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие выносливости	1	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие ловкости	1	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие выносливости	1	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие ловкости	1	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие выносливости	1	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие быстроты	1	Практическое	Наблюдение	Апрель
	Развитие гибкости	1	Практическое	Наблюдение	Апрель

	Развитие мышц ног	1	Практическое	Наблюдение	Апрель
	Развитие мышц ног	1	Практическое	Наблюдение	Май
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Апрель
	Развитие мышц пресса	1	Практическое	Наблюдение	Май
5	Контрольное занятие	1	Практическое	Соревнования	Май
	Итого	108			

Учебно - тематический план 2 г/о

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Основы знаний ОФП	14		14
3	Общезначительная подготовка		72	72
4	Специально-физическая подг.:			
	А. Развитие мышц бицепса		18	18
	Б. Развитие мышц трицепса		18	18
	В. Развитие мышц плеча		18	18
	Г. Развитие мышц спины		18	18
	Д. Развитие мышц груди		18	18
	Е. Развитие мышц ног		18	18
	Ж. Развитие мышц пресса		18	18
5	Контрольное занятие		2	2
	Всего			216

Календарно - тематический план по ОФП 2020-2021 г.г.
2 год обучения II группы.

№	Название темы программы	Кол-во часов	Форма учебного занятия	Виды контроля	Примерное время изучения
1	Вводное занятие	2	Беседа	Устный опрос	Сентябрь
2	Основы знаний ОФП	14			Сентябрь - Март
	Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека	2	Беседа	Устный опрос	Сентябрь
	Гигиена, закаливание	2	Беседа	Устный опрос	Октябрь
	Режим и питание	2	Беседа	Устный опрос	Ноябрь

	Самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	2	Беседа	Устный опрос	Декабрь
	Основы техники выполнения упражнения	2	Беседа	Устный опрос	Январь
	Методика тренировки	2	Беседа	Устный опрос	Февраль
	Планирование спортивной тренировки	2	Беседа	Устный опрос	Март
3	Общезначительная подготовка	72			Сентябрь – май
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Апрель
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Апрель
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Апрель
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Апрель
	Развитие быстроты	2	Практическое	Наблюдение	Май
	Развитие гибкости	2	Практическое	Наблюдение	Май
	Развитие ловкости	2	Практическое	Наблюдение	Май
	Развитие выносливости	2	Практическое	Наблюдение	Май
4	Специально-физическая подготовка	126			Сентябрь – Май
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Сентябрь
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Октябрь
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Ноябрь
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Декабрь
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Январь
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Февраль
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Март
	Развитие мышц груди	2	Практическое	Наблюдение	Апрель

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий ОФП имеется тренажерный зал оборудованный скамейками и стойками для жима лежа и приседа со штангой, гантелями, гириями, штангами, а также различными тренажерами. Также для развития различных физических качеств имеются скакалки, различные мячи, маты, секундомер.

Список литературы

- 1 Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31
- 2 Булкин В.А.Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47
- 3 Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971 – 312
- 4 Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331
- 5 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543
- 6 Шварцнегер А. «Энциклопедия современного бодибилдинга 1-3 том».
- 7 Фохтин В.Г. «Атлетическая гимнастика без снарядов». М. «Физкультура и спорт»