Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Ширяевская средняя общеобразовательная школа

Иловлинского муниципального района

Волгоградской области

*Программа элективного курса*

**«Гармония и совершенствование телосложения»**

*Для учащихся 10,11 классов*

Разработчик программы

учитель физической культуры

Федченко Анастасия Юрьевна

*2013-2014 уч.г*

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе опыта системы Джо Вейдера и учителя высшей категории г. Москвы К.Р. Мамедова.

Атлетическая гимнастика, основу которой составляют современные системы физических упражнений основу, имеет определённую ценность и актуальность, привлекательность для учащихся старшей школы. Сегодня в нашем обществе средствами массовой информации и телевидением сформирован образ успешного человека – физически выносливого, с гармоничным телосложением.

Предлагаемый элективный курс атлетической гимнастики направлен на выработку ценностей, связанных с формированием ЗОЖ, физическим совершенствованием тела, а так же на отказ от негативных явлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Элективный курс «Гармония и совершенство телосложения» рассчитана на учащихся 10 -11 классов.

Цель элективного курса является физическая подготовка по атлетической гимнастике, результаты которой пригодиться в последующем обучении, выборе профессии, производительном труде, службе в армии.

Дополнительной целью в курсе является организация самостоятельных занятий посредством составления комплексов атлетической гимнастики, направленных на укрепления здоровья.

Согласно цели выделяются следующие задачи элективного курса:

1. Овладение знаниями о формах деятельности атлетической гимнастики и использование их в саморазвитии и самосовершенствовании физических и психических способностей организма.
2. Формирование в потребности культуре движений, гармоничном красивом телосложении и формировании реальной самооценки личности.

Основой программы является личностно – ориентированное обучение. Это означает, что в атлетической гимнастике учитываются индивидуальные типы телосложения учащихся, их физическая подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. В данном курсе находит практическое применение фундаментальный опыт системы Дж-Вейдера.

Содержание программы представляет собой физическую систему с оздоровительной направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных физических качеств (фундаментальных) к частным, тем самым обеспечивая перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Практическое содержание курса составляет система физических упражнений, представлена в единстве с основами знаний об атлетической гимнастике и физических особенностях растущего человека.

Отчетность учащихся по результатам усвоению элективного курса складывается:

- Из анализа результатов после выполнения тестов по оценке физических качеств – сила, силовая выносливость, скоростная сила, скоростная и общая выносливость, согласно требованиям обязательного минимума развития физических способностей перед началом элективного курса;

- Из сравнения данных проверки тех же качеств после проведенного элективного курса и определения оценки уровня физических кондиций с учетом прироста результатов;

- Из подготовки и защиты теоретической работы по составлению комплекса упражнений атлетической гимнастики для выполнения целей и задач данного курса.

Структура занятий элективного курса отвечает принципу их построения. От занятия к занятию регулярно повышается вес отягощений, увеличивается количество повторов выполнения упражнений. Однако в зависимости от самочувствия и физического состояния в конкретные дни используется как увеличение веса и интенсивности выполнения упражнений, так и уменьшение. Первые два практических занятия посвящены технике движений и представлением об уровне исходной силы, т.е., как вес можно использовать при правильном числе повторений. Следующие три занятия необходимы для исследования, какой вес учащиеся в состоянии использовать в каждом упражнении в пределах максимума для юношей и для девушек. Затем регулярное увеличение веса будет отражать реальные возможности «строительства» телосложения.

Методы ведения учебных занятий различные и зависят, как от вида проведения урока, так и части урока. Фронтальный метод используется в теоретическом разделе, при успокоительных упражнений. Поточный метод применяется при круговой тренировке. Посменный метод необходим при страховании партнера, когда страхующий меняется местами с выполнившим упражнение. Индивидуальный метод необходим при учете физических особенностей того или иного учащегося. Чаще всего, в силу неоднородности большинства уроков, используется смешанный метод.

Непосредственным результатом проведения элективного курса станут:

- Совершенствование физических качеств старшеклассников, укрепление здоровья и формирования мотивации ЗОЖ;

- Оздоровительно – корригирующий эффект, выраженный в изменении объема и рельефа мышц, а так же в общем улучшении строения тела.

Содержание элективного курса может быть интегрировано с основным программным содержанием по школьному курсу физической культуры.

***Тематическое планирование элективного курса***

***«Гармония и совершенство телосложения»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Название темы*** | ***Всего часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| *1* | *Техника безопасности по атлетической гимнастике* | *1* | *1* | *-* |
| *2* | *Определения уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, силовая выносливость* | *2* | *-* | *2* |
| *3* | *Цели и задачи атлетической гимнастики* | *3* | *1* | *2* |
| *4* | *Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях (Комплекс № 1)* | *2* | *-* | *2* |
| *5* | *Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях (Комплекс № 2)* | *1* | *-* | *1* |
| *6* | *Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях (Комплекс № 3)* | *1* | *-* | *1* |
| *7* | *Режим питания занимающегося атлетизмом (Комплекс № 1)* | *1* | *1* | *1* |
| *8* | *Витамины и минеральные вещества (Комплекс упр.№ 2)* | *1* | *1* | *1* |
| *9* | *Средства восстановления (Комплекс упр.№ 3)* | *1* | *1* | *1* |
| *10* | *Круговая тренировка общефизической направленности* | *1* | *-* | *1* |
| *11* | *Средства физического восстановления* | *1* | *1* | *1* |
| *12* | *Круговая тренировка* | *1* | *-* | *1* |
| *13* | *Мотивация занятий атлетической гимнастикой (Комплекс № 1)* | *1* | *1* | *1* |
| *14* | *Формирование позитивного отношения к занятию (Комплекс № 2)* | *1* | *1* | *1* |
| *15* | *Режим питания при интенсивных занятиях* | *1* | *1* | *1* |
| *16* | *Тренировочные упражнения* | *1* | *-* | *1* |
| *17* | *Круговая тренировка повышенной интенсивности* | *1* | *-* | *1* |
| *18* | *Занятия активного отдыха* | *1* | *-* | *1* |
| *19- 24* | *Тренировочные упражнения* | *6* | *-* | *6* |
| *25* | *Круговая тренировка на развитие мощности* | *1* | *-* | *1* |
| *26* | *Занятие активного отдыха* | *1* | *-* | *1* |
| *27-29* | *Тренировочные упражнения* | *3* | *-* | *3* |
| *30* | *Круговая тренировка общефизической направленности* | *1* | *-* | *1* |
| *31* | *Определение прироста уровня физических качеств* | *1* | *-* | *1* |
| *32* | *Защита индивидуальных проектов* | *1* | *1* | *1* |

***Содержание занятий элективного курса.***

Раздел I Основы знаний об атлетической гимнастике.

Тема 1:Техника безопасности по атлетической гимнастике

Раздел II Способы физкультурной деятельности в атлетической гимнастике

Тема 2: Определения уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, силовая выносливость.

Тема 3: Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.

Тема 4: Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях

Комплекс упражнений № 1 Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;

разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье;

подъем рук с гантелями через стороны, стоя;

жим штанги из – за головы, сидя;

приседание со штангой на спине на скамейку;

упражнение для мышц шеи во всех направлениях.

Тема 5: Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях

Комплекс упражнений № 2 подъем штанги на грудь;

Тяга гантели в наклоне одной рукой, опускание согнутых рук со штангой за голову лежа;

Подъем рук через стороны в наклоне;

Сгибание руки с опорой локтя в бедро;

Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу;

Подъем туловища из положения лежа;

Выпрямление руки в локте назад в наклоне;

Подъем носков из положения лежа с отягощением.

Тема 6: Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях

Комплекс упражнений № 3 Приседание со штангой на спине на скамейку;

Выпрямление ног сидя с отягощением;

Сгибание ног лежа с отягощением;

Подъем отягощения к животу в наклоне;

Жим штанги, лежа на наклонной скамье, жим штанги из-за головы сидя;

Подъем рук через стороны в наклоне;

Подъем ног, лежа на наклонной скамье.

Тема 7: Режим питания занимающегося атлетизмом. Комплекс упражнений № 1.

Тема 8: Витамины и минеральные вещества. Комплекс упражнений № 2.

Тема 9: Средства восстановления. Комплекс упражнений № 3.

Тема 10: Круговая тренировка общефизической направленности.

Комплекс упражнений: подъем ног; до груди сгибая колени в висе на гимнастической стенке 10-15 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-18 раз;

Из упора присев прыжки вверх, с хлопками руками над головой 20-25 раз; приседание на одной ноге с опорой на вторую (левая - правая) 12-18 раз;

Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа 13 – 15 раз, на высокой перекладине 6 – 10 раз; переноска партнёра на спине 15 метров 3 раза, сменяя друг друга. Темп выполнения упражнений средний, отдых между станциями 30- 40 секунд, а между кругами 3 – 5 минут.

Тема 11: Средства физического восстановления. Аутогенная тренировка.

Тема 12: Круговая тренировка (из темы 10)

Тема 13: Мотивация занятий атлетической гимнастикой. Комплекс упражнений № 1

Тема 14: Формирование позитивного отношения к занятию. Комплекс упражнений № 2

Тема 15: Режим питания при интенсивных занятиях. Комплекс упражнений № 2

Тема 16: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 3

Тема 17: Круговая тренировка повышенной интенсивности

Комплекс упражнений: подъем ног; до груди сгибая колени в висе на гимнастической стенке 10-15 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-18 раз;

Из упора присев прыжки вверх, с хлопками руками над головой 20-25 раз; приседание на одной ноге с опорой на вторую (левая - правая) 12-18 раз;

Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа 13 – 15 раз, на высокой перекладине 6 – 10 раз; переноска партнёра на спине 15 метров 3 раза, сменяя друг друга. Темп выполнения упражнений выше среднего, отдых между станциями 30- 45 секунд, а между кругами 3 – 5 минут.

Тема 18:Занятия активного отдыха. Выполнение упражнений и заданий в свободной форме: бег трусцой, упражнение с набивным мячом 1-2 кг., ловля и передача, толкание, метание, игровые задания.

Тема 19:Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 1

Тема 20: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 2

Тема 21: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 3

Тема 22: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 1

Тема 23: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 2

Тема 24: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 3

Тема 25: Круговая тренировка на развитие мощности.

Комплекс упражнений: подъем ног; до груди сгибая колени в висе на гимнастической стенке 10-15 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-18 раз;

Из упора присев прыжки вверх, с хлопками руками над головой 20-25 раз; приседание на одной ноге с опорой на вторую (левая - правая) 12-18 раз;

Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа 13 – 15 раз, на высокой перекладине 6 – 10 раз; переноска партнёра на спине 15 метров 3 раза, сменяя друг друга. Темп выполнения упражнений высокий, отдых между станциями 30 секунд, а между кругами 3 минут. Количество выполнений 4 круга (1 час).

Тема 26*:* Занятие активного отдыха.

Комплекс упражнений: бег в легком различном темпе, общеразвивающие упражнения без предметов, и гимнастической стенке; зона интенсивности в пределах 1-2 зоны (1 час).

Тема 27: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 1

Тема 28: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 2

Тема 29: Тренировочные упражнения. Комплекс упражнений № 3

Тема 30: Круговая тренировка общефизической направленности.

Тема 31: Определение прироста уровня физических качеств по итогам элективного курса: сила, скоростная сила, выносливость, силовая выносливость.

Тема 32: Защита индивидуальных проектов; комплекс упражнений атлетической гимнастики для дальнейшего совершенствования, с учетом индивидуальных способностей и особенностей занимающихся.

Дополнительная литература:

1. Шенкман С.Н. «Что такое стретчинг?» физкультура в школе№ 10 1987г
2. Кабачков В.А. .Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. М.: высшая школа, 1982г
3. Шубов В.М. Красота силы: Советский спорт 1990г.
4. Решетников Г.С. Ваши мышцы . физкультура и спорт.1971г.