



Спортивная секция «Атлетическая гимнастика». Педагог дополнительного образования: Белоусов Андрей Александрович

Посещайте тренажерный зал! В этом вам поможет секция «Атлетической гимнастики» в МБОУ ДО ДЮЦ. Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности, если сюда ещё добавить сидение за компьютером и играми, то физическая активность явно низкая. Естественно, в таких условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость занятий в тренажерном зале. В тренажерном зале ДЮЦ школьники осваивают упражнения на силовых тренажерах, со свободными весами(гантели,штанги) учатся подтягиваться.

Так при первом посещении секции 15% школьников подтягиваются 10 и более раз ,40% подтягиваются 4-6 раз, 25-30% не умеют подтягиваться или 1-3 раза. Моя цель к концу года научить ребят подтягиваться 10 и более раз. За прошедший учебный год, научились подтягиваться 10 и более раз, 90% ребят, из категории неумеющих и менее 10 раз.

За прошедший 2017-2018 учебный год секцию «Атлетической гимнастики» в ДЮЦ посетили более 80 школьников. В течении года раз в один-два месяца школьники проходят практическое тестирование (подтягивания и жим штанги лёжа), в конце учебного года проходит итоговое тестирование, где и определяется увеличение силовых показателей каждого школьника. А накануне праздника Защитника Отечества проходят ежегодные соревнования по жиму штанги лёжа и физкультурно-спортивному многоборью куда входит:

- жим штанги лёжа;



- подтягивания;



- поднос ног к перекладине;



- скакалка 30 сек;- бросок мяча в корзину.



На соревнованиях посвященных Дню Защитника Отечества 18 февраля 2018 года мои подопечные показали следующие результаты: в «жиме штанги лежа» весовая категория свыше 75 кг. Резниченко Тимофей 1 место, Прач Илья 2 место, до 75 кг. Коротков Михаил 1 место, до 60 кг. Родионов Родион 1 место, Шумков Данила 2 место, Никитин Илья 3 место. В спортивном многоборье Коротков Михаил 2 место.

Цель работы секции «Атлетическая гимнастика» - формирование интереса детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризация силовых видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

На данный момент в секции «Атлетическая гимнастика» проходит набор в группы:

№ группы	Дни недели	Время занятий	Возраст
1	Понедельник, среда, пятница	14.30 – 15.30	13 – 15 лет
2	Понедельник, среда, пятница	15.30 – 17.00	16 – 17 лет
3	Вторник, четверг, суббота	14.30 – 15.30	13 – 15 лет
4	Вторник, четверг, суббота	15.30 – 17.00	16 – 17 лет

03.09.2018г.