

Государственное областное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Данковский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического Совета
протокол № 2 от 30.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 173 от 31.10.2023 г.
И.о. директора ГОАПОУ ДАПТ
_____ Т.А. Алфеева

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

2023 г.

Организация разработчик: Государственное областное автономное профессиональное образовательное учреждение «Данковский агропромышленный техникум».

Разработчик: руководитель физического воспитания Бойков А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика.....	4
3. Рабочая программа курса «Атлетическая гимнастика».....	7
4. Организационно-педагогические условия.....	14
5. Оценочные материалы.....	15

Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением: с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах. Способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы.

Атлетическая гимнастика призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Общая характеристика

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Общая цель дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» (далее – Программа) – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

Программа способствует гармоничному и пропорциональному развитию формы тела; развитию гибкости, ловкости, выносливости; развитию массы, рельефа мышц; совершенствованию координационных способностей.

В соответствии с целью Программа решает следующие задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- достижение пропорциональной массы тела;
- развитие в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- корректировка отстающих групп мышц;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Объем программы – 72 часа.

Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Распределение учебной нагрузки по семестрам,		Форма промежуточной аттестации – конкурс
		1 семестр/17 недель	2 семестр/24 недели	
1.	Атлетическая гимнастика	30	42	К
	ВСЕГО	30	42	

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

Ку рс ы/ не де ли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	1 семестр																		2 семестр																								
1 ку рс	Т	Т	ОиСФП	К	К	ОиСФП	ПА																																				

Т- дни теоретических занятий

ОиСФП – общая и специальная физическая подготовка

К – каникулы зимние

ПА – промежуточная аттестация

Формы организации учебного процесса

На занятиях по атлетической гимнастике используются следующие методы:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.

2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.

3. Практические методы: тренировки.

Применяются следующие формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических показателей, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Рабочая программа курса «Атлетическая гимнастика»

Планируемые результаты

В ходе освоения курса обучающиеся должны знать:

- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- краткие сведения о строении и функциях организма, об анатомическом строении человека, как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц.

Должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Форма текущего контроля:

- повседневное систематическое наблюдение.

Форма промежуточной аттестации:

- конкурс «Смелый и выносливый».

Содержание курса

1. Введение.

Знакомство. Краткие сведения о физической культуре. История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Сведения о

строении и функциях организма. Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов. Режим дня. Режим питания.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине (используется дополнительно вес).

3.2. Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя руки с гантелями у плеч, кисти вперед или параллельно, жим гантелей,
 - стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты);
 - стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
 - стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
 - сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук;
 - стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
 - лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
 - стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
 - стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
 - стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
 - лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
 - лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
 - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
 - лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);
 - из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
 - стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой;
 - стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
 - стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
 - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки;
 - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.

3.3. Комплекс специальных упражнений:

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
 - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в вися на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

3.4. Комплекс упражнений с гириями.

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. То же выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; то же выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

4. Комплекс упражнений на тренажерах: выполнение упражнений на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-брусках, силовом комплексе поочередно.

5. Подготовка к конкурсу «Сильный и выносливый».

6. Промежуточная аттестация: конкурс «Сильный и выносливый».

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание работы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	51	-	51
3.1.	Гимнастические упражнения прикладного характера	12	-	12
3.2.	Комплекс упражнений с гантелями	12	-	12
3.3.	Комплекс специальных упражнений	15	-	15
3.4.	Комплекс упражнений с гирями	12	-	12
4.	Комплекс упражнений на тренажерах	8	-	8
5.	Подготовка к конкурсу «Сильный и выносливый»	6	1	5
6.	Промежуточная аттестация: конкурс «Сильный и выносливый»	2	-	2
ВСЕГО		72	6	66

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и тем	Месяц/часы учебного времени
1. Введение (1 час)		
1.	Знакомство. Краткие сведения о физической культуре. История атлетической гимнастики.	Сентябрь/1
2. Теоретическая подготовка (4 часа)		
2.	Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности.	Сентябрь/1
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Сведения о строении и функциях организма.	Сентябрь/1
4.	Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека.	Сентябрь/1
5.	Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов. Режим дня. Режим питания.	Сентябрь/1
3. Общая и специальная физическая подготовка (51 час)		
3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера (12 часов)		
6.	Вис на согнутых руках на перекладине.	Октябрь/1
7.	Вис на согнутых руках на перекладине.	Октябрь/1
8.	Отжимания в упоре на параллельных брусьях.	Октябрь/1
9.	Отжимания в упоре на параллельных брусьях.	Октябрь/1
10.	Угол в упоре на параллельных брусьях.	Октябрь/1
11.	Угол в упоре на параллельных брусьях.	Ноябрь/1
12.	Угол в упоре на параллельных брусьях.	Ноябрь/1
13.	Угол в висе на перекладине.	Ноябрь/1
14.	Угол в висе на перекладине.	Ноябрь/1
15.	Подтягивание из виса на перекладине с использованием дополнительного веса.	Ноябрь/1
16.	Подтягивание из виса на перекладине с использованием дополнительного веса.	Ноябрь/1
17.	Подтягивание из виса на перекладине с использованием дополнительного веса.	Декабрь/1
3.2. Комплекс упражнений с гантелями (12 часов)		
18.	Жим гантелей.	Декабрь/1
19.	Подъем гантелей вперед.	Декабрь/1
20.	Разведение рук с гантелями в стороны.	Декабрь/1
21.	Разведение рук с гантелями в наклоне.	Декабрь/1
22.	Работа с гантелями стоя, сидя на наклонной скамье, лежа.	Декабрь/1
23.	Работа с гантелями стоя, сидя на наклонной скамье, лежа.	Декабрь/1
24.	Работа с гантелями стоя, сидя на наклонной скамье, лежа.	Декабрь/1
25.	Работа с гантелями стоя, сидя на наклонной скамье, лежа.	Январь/1

26.	Работа с гантелями стоя, сидя на наклонной скамье, лежа.	Январь/1
27.	Наклоны, приседания с гантелями.	Январь/1
28.	Наклоны, приседания с гантелями.	Январь/1
29.	Наклоны, приседания с гантелями.	Январь/1
3.3. Комплекс специальных упражнений(15 часов)		
30.	Жим штанги лежа на наклонной скамье.	Январь/1
31.	Разведение рук с гантелями лежа.	Январь/1
32.	Наклоны вперед со штангой.	Январь/1
33.	Наклоны вперед со штангой за головой.	Февраль/1
34.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	Февраль/1
35.	Приседания со штангой.	Февраль/1
36.	Жим штанги из-за головы сидя.	Февраль/1
37.	Сгибание рук со штангой на бицепс.	Февраль/1
38.	Сгибание и разгибание рук с гантелями на бицепс.	Февраль/1
39.	Тяга вертикального блока за голову.	Февраль/1
40.	Повороты туловища лежа.	Февраль/1
41.	Вис на перекладине с подъемом согнутых ног.	Март/1
42.	Вис на перекладине с подъемом согнутых ног.	Март/1
43.	Сгибание туловища вперед сидя.	Март/1
44.	Сгибание туловища вперед сидя.	Март/1
3.4. Комплекс упражнений с гирями (12 часов)		
45.	Сгибание и разгибание рук с гирями лежа.	Март/1
46.	Круговые движения руками с гирей поочередно стоя.	Март/1
47.	Выпады вправо с гирями в обеих руках у плеч.	Март/1
48.	Подъем гири вверх из наклона.	Март/1
49.	Толчки гири вверх на прямые руки.	Апрель/1
50.	Выпады вперед попеременно с гирями у плеч.	Апрель/1
51.	Вращение гири вокруг туловища.	Апрель/1
52.	Тяга гири к поясу.	Апрель/1
53.	Приседания с гирями у плеч/на плечах.	Апрель/1
54.	Приседания с гирями у плеч/на плечах.	Апрель/1
55.	Жим гири правой и левой рукой попеременно.	Апрель/1
56.	Жим гири правой и левой рукой попеременно.	Апрель/1
4. Комплекс упражнений на тренажерах (8 часов)		
57.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1
58.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1

59.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1
60.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1
61.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1
62.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1
63.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1
64.	Упражнения на велоэргометре, беговой дорожке, эллипсоиде, турнике-бруснях, силовом комплексе поочередно.	Май/1
5. Подготовка к конкурсу «Сильный и выносливый» (6 часов)		
65.	Психологическая сосредоточенность.	Июнь/1
66.	Демонстрация освоенных упражнений.	Июнь/1
67.	Демонстрация освоенных упражнений.	Июнь/1
68.	Демонстрация освоенных упражнений.	Июнь/1
69.	Демонстрация освоенных упражнений.	Июнь/1
70.	Демонстрация освоенных упражнений.	Июнь/1
6. Промежуточная аттестация (2 часа)		
71.	Промежуточная аттестация: конкурс «Сильный и выносливый».	Июнь/1
72.	Промежуточная аттестация: конкурс «Сильный и выносливый».	Июнь/1

Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Дополнительную общеобразовательную программу – дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» реализует педагог дополнительного образования.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-методические средства обучения

1. Атлетический зал, оснащенный тренажёрами (велозргометр Johnson C8000 – 2 шт., силовой комплекс Body Solid EXM 3000LPS – 2 шт., беговая дорожка Oxsigen Plasma – 2 шт., турник-брусья – 1 шт., эллипсоид магнит 6650 – 1 шт.), гирями – 2 шт., грифом – 1 шт., блинами – 4 шт., гимнастическими скакалками – 10 шт.

2. Дидактические материалы: картотека упражнений по атлетической гимнастике; плакаты освоения технических приёмов; правила судейства в силовом троеборье; положение о соревнованиях по силовому троеборью. Журналы, справочники, фото.

3. Методические рекомендации: как выполнять упражнения; как и когда тренироваться; предостережения; формы выполнения упражнений; тренировочный темп; начальные отягощения; адаптация к тренировкам; наращивание нагрузки.

4. Литература для педагогов:

- Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 2020.

- Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 2021.

Оценочные материалы

Положение о конкурсе «Сильный и выносливый» среди студентов государственного областного автономного профессионального образовательного учреждения «Данковский агропромышленный техникум», освоивших курс «Атлетическая гимнастика»

1. Общие положения Конкурса

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения промежуточной аттестации среди студентов, прошедших обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика», освоивших курс «Атлетическая гимнастика» (далее – Конкурс).

2. Цель Конкурса

2.1. Цель Конкурса: оценка знаний, умений и навыков у студентов, освоивших курс «Атлетическая гимнастика».

3. Участники Конкурса

3.1. Участниками Конкурса являются студенты, обучающиеся по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика», освоивших курс «Атлетическая гимнастика».

4. Сроки проведения Конкурса

4.1. Конкурс проводится в июне в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

5. Программа Конкурса

5.1. Каждый студент выполняет комбинацию упражнений. Максимальное количество баллов – 12.

5.2. Комбинация упражнений для девушек:

- длинный кувырок вперед – прыжок вверх (1,5 б.);
- перекат вперед в «мост» (1,0 б.);
- опорный прыжок через козла в длину (3,5 б.);
- вис на перекладине с подъемом согнутых ног (2,5 б.);
- жим штанги лежа (3,5 б.).

5.3. Комбинация упражнений для юношей:

- кувырок вперед в группировке (1,0 б.);
- опорный прыжок через козла в длину (3,5 б.);
- подтягивание на перекладине (1,5 б.);
- приседание с гирями (у плеч или на плечах, 2,5 б.);
- жим штанги лежа (3,5 б.).

6. Состав судейской коллегии Конкурса

6.1. В состав судейской коллегии входят: преподаватель курса «Атлетическая гимнастика», преподаватель физической культуры, двое студентов, секретарь.

7. Определение результатов Конкурса

7.1. Студенты в личном первенстве награждаются грамотами за 1, 2, 3 места.