

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Республики Крым

«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «27 » августа 2021г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
дополнительного образования

**"Атлетическая гимнастика"**

Направленность: художественная  
Срок реализации 1год

Педагог дополнительного образования  
Трещёв Д.А.

г. Симферополь 2021г.

## Пояснительная записка

Направленность программы дополнительной общеобразовательной программы кружок "Атлетическая гимнастика (тренажёры)" физкультурно-спортивная.

Большое значение здесь имеет формирование у юношей и девушек стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения студентов использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у студентов к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. Образовательная область «атлетическая гимнастика (тренажёры)» - 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. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершения его психосоматической природы.

**Цель** – сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, совершенствовать свои физические возможности.

### **Задачи:**

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
2. Всесторонняя подготовка с преимущественным развитием силы, ловкости и координации движений.
3. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спорту.
4. Изучение элементарных теоретических сведений о гигиене
5. Подготовка обучающихся к участию в городских, Республиканских соревнованиях, сдаче норм комплекса ГТО.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что у взрослого и юношеского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Реализация программы восполняет недостаток в обеспечении двигательной активности, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся.

**Отличительные особенности программы:**

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья;

**Содержание программы**

Программа спортивного кружка рассчитана для обучающихся 1 и 2 курсов. Это группа первого года обучения. В группе могут заниматься и юноши и девушки.

Набор в группу производится свободно, по желанию обучающихся. Учебный процесс организован со всей группой, но на занятиях большое место уделяется индивидуальной работе.

***Общее количество часов в год*** – 180 ч.

***Периодичность занятий*** – 2 раза в неделю по 2-2,5 часа.

***Количество часов в неделю*** – 4,5 часа.

**Теоретические занятия.** На теоретическую часть материала отводится 12 – 15 минут на каждом занятии.

Набор обучающихся проводится по свободному выбору. В группы зачисляются обучающиеся без противопоказаний по состоянию здоровья. Количество учащихся в 1 группе – 20 человек. Группа формируется из студентов в возрасте от 15-18 лет.

Форма обучения - очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

В соответствии с индивидуальными учебными планами в кружке "Атлетическая гимнастика (тренажёры)" группы обучающихся сформированы из разных возрастных категорий и являются основным составом.

### Режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает 180 часов.

Программа рассчитана на 10 учебных месяцев, 9 часов в неделю.

Режим занятий:

1 группа - 2 раза в неделю по 2 часа, 4,5 часа в неделю, 40 недель;-180 ч

Продолжительность занятий - 45 мин.

### Тематический план спортивной секции «Атлетическая гимнастика»

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	теория	практика
<b>I.</b>	<b><i>Теоретические сведения</i></b>		<b><u>10</u></b>		
1.	История гимнастики	групповая	4	4	
2.	Содержание атлетической гимнастики	групповая	6	4	2
<b>II.</b>	<b><i>Практические действия</i></b> <b>Физическое совершенствование</b>		<b><u>70</u></b>		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	по подгруппам	20		20
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность –	индивидуально	50		50
<b>III.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b><u>80</u></b>		
1.	Общая физическая подготовка	групповая	40		20
2.	Физическая подготовка со штангой	по подгруппам	20		40
3.	Физическая подготовка с гантелями	групповая	20		20
<b>IV.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b><u>20</u></b>		
1.	Контрольные нормативы	индивидуально	4		
2.	Контрольные нормативы	по подгруппам	4		

3.	Контрольные нормативы	по подгруппам	8		
4.	Контрольные нормативы	по подгруппам	4		
Итого часов:			180	8	172

**Календарно- тематическое планирование спортивной секции  
«Атлетическая гимнастика»**

№ п.п.	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1-2	История гимнастики	4	Требования техники безопасности при выполнении упражнений Тестирование, беседа Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	
3-5	Содержание атлетической гимнастики	6	Основные задачи гигиены. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Уход за кожей и телом. Рациональное питание .правильное использование средств ФК для укрепления здоровья. Классификация упражнений ,применяемых в учебно- тренировочном процессе по атлетической гимнастики .Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.	
6-35	<b>Физическое совершенствование</b>	70		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	20	.	
6-7		4	Выполнение комплекса упражнений с отягощениями на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса.	
8-9		4	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования	
10-11		4	Контрольные испытания . Сдача контрольных нормативов	
12-13		4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Подтягивание из виса на	

			перекладине (используется дополнительно вес)	
14-15		4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Вис на перекладине на согнутых руках	
	Спортивно-оздоровительная деятельность –	50	Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для прессы.	
16-17		4	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.	
18-19		4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Отжимания в упоре на параллельных брусьях	
20-21		4	Требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями.	
22-23		4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Угол в упоре на параллельных брусьях.	
24-25		4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Угол в виси на перекладине	
26-27		4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес).	
28-29		4	Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	
30-31		4	Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	
32-33		4	Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	
34-35		4	Комплекс упражнений с гантелями. Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка).	
36-37		4	Комплекс упражнений с гантелями. Стоя в наклоне отведение 2 17 гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек..	
38-39		4	Комплекс упражнений с гантелями. Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с	

			задержкой в верхней позиции на 1-2 с.	
40		2	Комплекс упражнений с гантелями. Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук.	
	<b>Атлетическая гимнастика</b>	80		
41-50	Общая физическая подготовка	20		
41-42		4	Комплекс упражнений с гантелями. . Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук.	
43-44		4	Комплекс упражнений с гантелями. . Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук.	
45-46		4	Комплекс упражнений с гантелями. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх.	
47-48		4	Комплекс упражнений с гантелями. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение	
49-50		4	Комплекс упражнений с гантелями. Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями	
51-70	<b>Физическая подготовка со штангой</b>	<b>40</b>		
51-52		4	Комплекс специальных упражнений. Стоя штанга на плечах, приседания	
53-54		4	Комплекс специальных упражнений. Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы.	
55-56		4	Комплекс специальных упражнений. Стоя штанга в руках,	

			сгибание рук со штангой на бицепс.	
57-58		4	Комплекс специальных упражнений. Сидя тяга вертикального блока за голову	
59-60		4	Комплекс специальных упражнений. В висе на перекладине подъём согнутых ног	
61-62		4	Комплекс специальных упражнений. Стоя со штангой за головой наклоны вперёд	
63-64		4	Комплекс специальных упражнений. Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	
65-66		4	Комплекс специальных упражнений. Жим штанги лёжа на наклонной скамье.	
67-68		4	Комплекс специальных упражнений. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями.	
69-70		4	Комплекс специальных упражнений. Стоя со штангой в руках наклоны вперёд.	
71-80	<b>Физическая подготовка с гантелями</b>	<b>20</b>		
71-72		4	Комплекс упражнений с гирями. Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад	
73-74		4	Комплекс упражнений с гирями. Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой.	
75-76		4	Комплекс упражнений с гирями. Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч	
77-78		4	Комплекс упражнений с гирями. Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо.	
79-80		4	Комплекс упражнений с гирями. Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо.	

81-90	Организация и и проведение соревнований	<b>20</b>		
81-82	контрольные нормативы	4	Первенство колледжа по подтягиванию на перекладине.	
83-84	контрольные нормативы	4	Первенство колледжа среди девушек по подтягиванию.	
85-88	контрольные нормативы	8	Первенство колледжа по силовому двоеборью среди девушек и юношей 1 курса.	
89-90	контрольные нормативы	4	Первенство колледжа по Комплексу « Функциональная выносливость»	
Итого		180		

### **Контрольные тесты-испытания**

**1.Бег с изменением направления (по 10м х 3 раз )**

Юноши: 7,0-8,0-8,5

**2.Прыжок в длину с места**

Юноши: 205см-215см-230см и более

**3.Метание набивного мяча**

7,20м-8,00м-8,50м

**4.Сгибание локтей в упоре лежа**

**28 раз -36 –раз 40 и более**

**5.Поднимание туловища из положения лежа в сед**

40раз-45 раз-55 раз

### **Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в секции «Атлетической гимнастике» имеется следующее оборудование и инвентарь:

1.Тренажеры в списке	- список прилагается
2.Гимнастическая стенка	-10 пролетов
3.Скакалки	-15 шт
4.Гантели	-5 пар
5.Эспандеры кистевые	-5 пар
6.Рулетка	-1 шт
8.Свисток судейский	-3 шт
9.Секундомер	-1 шт

#### **Список литературы:**

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

#### *Интернет ресурсы:*

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).