



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**  
624601 Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина 11, корпус 1  
Тел. (34346)21673,21664 Факс (34346)21664 Эл.адрес [aplicev@mail.ru](mailto:aplicev@mail.ru)

РАССМОТРЕНА  
на заседании Научно-  
методического совета  
ГАПОУ СО «АМТ»  
Протокол № 8  
от «25» октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «АМТ»  
Т.И. Кургузкина  
«25» 10 2021 г.  
Приказ № 68/1 от «25» 10 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Атлетическая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 15 – 24 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного  
образования  
ГАПОУ СО «АМТ»  
Исаков Сергей Геннадьевич

Алапаевск,

2021 г.

## Раздел 1. Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет **физкультурно - спортивную направленность**.

**Актуальность** общеразвивающей программы заключается в следующем:

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. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма.

Программа предназначена для обучающихся 15-24 лет, так как она предполагает необходимость формирования у подрастающего поколения нравственных, морально-психологических, гражданско-патриотических и этических качеств, среди которых большое значение имеют патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

*Федеральный уровень*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений В Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

#### *Региональный уровень*

1. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

2. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

3. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

4. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области.

*Адресат общеразвивающей программы.* Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие-отсутствие медицинских противопоказаний. Участников объединяет интерес к занятиям по «Атлетической гимнастике». Данная программа даёт возможность детям и подросткам самоопределиться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях атлетической гимнастикой, а также социально адаптироваться.

Программа рассчитана на 1 год занятий с обучающимися техникума 15-24 лет. Исходя из специфики занятий по данной программе, наполняемость группы составляет 10 человек.

*Режим занятий.* Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

**Объем общеразвивающей программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 72 часа.

**Срок освоения общеразвивающей программы** – 1 год

**Уровень базовый**

**Перечень форм обучения:** фронтальная, коллективная, групповая

**Перечень видов занятий:** беседа, практическое занятие

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:** сдача нормативов по «Атлетической гимнастике».

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области силовой подготовки;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развить силовые и основные физические качества;
- развить координацию движений;
- способствовать повышению работоспособности;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- создать условия для общения;
- воспитать гражданственность и патриотизм.
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, целеустремленность и настойчивость.

**1.3. Содержание общеразвивающей программы  
Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел-1 Теоретический (10 час)</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ знакомство с коллективом	1	1	-	Тест
1.1	История развития атлетической гимнастики	1	1	-	
1.2	Основы здорового образа жизни	2	2	-	
1.3	Основы спортивной подготовки	1	1	-	
1.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	-	
1.5	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	1	1	-	
1.6	Основы спортивного питания	2	2	-	
1.7	Итоговая аттестация по разделу	1	1	-	
<b>Раздел – 2 Общеразвивающие упражнения (14 часов)</b>		<b>14</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4	-	4	

2.2	Упражнения для мышц шеи и туловища	2	-	2	Сдача нормативов по разделу
2.3	Упражнения мышц для пресса	4	-	4	
	Упражнения мышц для ног	2	-	2	
2.4	Упражнения у гимнастической стенки	1	-	1	
2.5	Упражнения для увеличения подвижности суставов	1	-	1	
<b>Раздел 3. Упражнения с гантелями: (16 час)</b>		<b>16</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Сдача нормативов по разделу
3.1	Упражнения для мышц туловища	6	-	6	
3.2	Упражнения для мышц ног	4	-	4	
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6	-	6	
<b>Раздел 4 Упражнения со штангой: (16)</b>		<b>16</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Сдача нормативов по разделу
4.1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	<b>6</b>	-	6	
4.2	Упражнения для мышц туловища	<b>6</b>	-	6	
4.3	Упражнения для мышц ног	<b>4</b>	-	4	
<b>Раздел 5 Упражнения на тренажерах: (16)</b>		<b>16</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Итоговый зачет
5.1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	6	-	6	
5.2	Упражнения для	6	-	6	

	мышц туловища				
5.3	Упражнения для мышц ног	4	-	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### Раздел-1

##### *1 Вводные и теоретические занятия.*

*Теория:* - Инструктаж по ТБ знакомство с коллективом .История развития атлетической гимнастики. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Основы спортивного питания.

#### Раздел-2 **Общеразвивающие упражнения**

*Теория* - Значение общей физической подготовки. Техника безопасности во время выполнения упражнений.

*Практика* – Выполнение общеразвивающих упражнений:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  - поднимания и опускания рук вперед, в стороны, вверх;
  - круговые движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе;
  - отжимания в упоре лежа, в упоре, лежа сзади, на параллельных брусьях;
  - подтягивания в висе на перекладине широким и узким хватом;
  - подъем рук через стороны в наклоне.
- упражнения для мышц шеи и туловища
- наклоны, повороты, круговые движения;
  - подъем согнутых и прямых ног, лежа на спине, туловища к согнутым коленям;
  - одновременный подъем плеч и согнутых ног, лежа на спине;
  - попеременное сгибание ног, с поворотами туловища, лежа на спине;
  - подъем туловища к согнутым, прямым ногам лежа;
  - попеременный подъем прямых ног, лежа на спине;
  - скрестные движения прямыми ногами, лежа на спине, на животе;
  - разгибание туловища, лежа на животе;
  - упражнение для капилляров – из положения, лежа спине, прямые руки и ноги вверх выполнение вибрирующих движений руками и ногами;
  - упражнение «золотая рыбка» – из положения лежа на спине, руки прямые или за головой
- выполнение растяжения позвоночного столба и вибрирующих движений туловищем
- вправо-влево.
- упражнения для мышц ног
- сгибания, разгибания и круговые движения ногами;
  - полуприседы и приседы;

- выпады вперед, в сторону;
- сгибания ног в коленях в упоре, стоя на коленях, лежа на животе;
- подъемы на носки, стоя;
- скрестные движения прямыми ногами, лежа на животе;
- подъемы ног назад в упоре на колене;
- подъем согнутой и прямой ноги в сторону, назад, стоя;
- подъем согнутых и прямых ног на горизонтальной скамье.

упражнения у гимнастической стенки

- стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания;
- наклоны и повороты туловища;
- подъем согнутых и прямых ног в висе;
- подъем на носок одной ноги у опоры.

упражнения для увеличения подвижности суставов

- опоры наклоны в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без;
- махи ногами вперед, в сторону, назад.

### **Раздел – 3 Упражнения с гантелями**

*Теория* - Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки

*Практика* – Выполнение упражнений с гантелями:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук
- подъемы рук с гантелями через стороны стоя, сидя согнувшись;
- подъемы гантелей прямыми руками на наклонной скамье;
- сгибания рук в локтях, сидя на наклонной скамье;
- жим вверх в положении сидя; жим, лежа;
- одновременный подъем на бицепс сидя и стоя, лежа на наклонной скамье;
- попеременный жим, сидя;
- французский жим стоя, лежа, сидя, двумя руками и одной рукой от груди;
- пуловер;
- тяга в наклоне к поясу с упором в колено на высокой скамье;
- разведение рук на горизонтальной скамье;
- подъем гантелей через стороны с упором коленом на скамью;
- махи в стороны на горизонтальной скамье;
- разведение рук в стороны, лежа на горизонтальной скамье;
- подъемы плеч с гантелями в опущенных руках;
- сгибание одной руки в запястье стоя, сидя;
- подъем обратным хватом через стороны;
- тяга к подбородку, стоя;
- разгибание руки в локтевом суставе в сторону разноименного плеча, лежа.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- гиперэкстензия.

упражнения для мышц ног



- подъемы на носки;
- выпады;
- приседания.

#### **Раздел - 4 Упражнения со штангой**

*Теория* - Техника безопасности работы со штангой, виды блинов, техника дыхания. Комплексы упражнений со штангой.

*Практика* – Выполнение упражнений со штангой:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук
- подъемы штанги на бицепс, стоя;
- сгибания рук со штангой стоя, стоя перед собой;
- подъемы плеч с прямыми руками со штангой;
- жим стоя над головой, из-за головы, лежа или сидя на скамье;
- французский жим стоя, лежа, сидя на наклонной скамье;
- тяга вверх за спиной, к подбородку, стоя;
- пуловер;
- сгибания рук в запястьях хватом снизу, хватом сверху;
- подъемы вперед на прямых руках;
- жим попеременно от груди и от головы, стоя.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- тяга к поясу в наклоне;
- становая тяга.

упражнения для мышц ног

- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки;
- выпады.

#### **Раздел-5 Упражнения на тренажерах**

*Теория* - Спецификация тренажеров и снарядов. Назначение и особенности использования тренажеров и снарядов. Техника безопасности работы на тренажерах

*Практика*- Выполнение упражнений на тренажерах:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук
- сведение и разведение рук.
- упражнения для мышц туловища
- тяга за голову;
- тяга Т-грифа к груди, к поясу.
- упражнения для мышц ног
- сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

### **1.4. Планируемые результаты**

*Метапредметные:*

- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, координации движений, выносливости, гибкости).

*Личностные:*

- сформируют коммуникативные качества личности и навыки дисциплинированного поведения в спортивном зале.

- приобретут устойчивый интерес и привычку к регулярным физкультурно -оздоровительным занятиям.

*Предметные:*

- получают представление о строении организма человека и здоровом образе жизни;

- приобретут навыки технически правильного выполнения упражнений с отягощениями;

- научатся составлять программы тренировок для различных групп мышц.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» имеется спортивный зал, соответствующий санитарным нормам и правилам, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14. Тренажерный зал. Прилегающая территория ОУ, стадион, раздевалки, туалет, душевая компьютер, зеркала

#### **Спортивный инвентарь:**

Блочные тренажеры на все группы мышц

Тренировочные штанги с набором блинов

Гантельный ряд

Настенные перекладины

Атлетические скамейки

Гимнастические коврики

Скамья Скотта

Римский стул

Скакалки

#### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, высшее педагогическое образование, высшая квалификационная категория, курсы повышения квалификации.

#### **Методические материалы**

Методы, используемые на занятиях:

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.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по атлетической гимнастике.

- Плакаты освоения технических приёмов.

- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.
- 2. Методические рекомендации:
  - Как выполнять упражнения.
  - Как тренироваться.
  - Когда тренироваться.
  - Предостережения.
  - Формы выполнения упражнения.
  - Тренировочный темп.
  - Начальные отягощения.
  - Адаптация к тренировкам.

### **2.1. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Контроль усвоения материала производится после освоения каждого раздела. Условно можно выделить три этапа оценки усвоенных знаний, умений, навыков и воспитанных личных качеств.

1. Вводный контроль – анализ.
2. Текущий контроль – тесты, сдача нормативов по темам
3. Промежуточный контроль – сдача нормативов по разделам
4. Итоговый контроль - в форме итогового зачета сдача нормативов по атлетической гимнастике (Приложение1)

### **Список литературы**

#### **литература для педагогов**

1. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. 2017 г.
2. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2016г.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2017г.
4. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. 2016 г.

#### **литература для обучающихся**

1. Бейли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Серия: Я взрослею! Я расту! –М.: Клевер Медиа Групп, 2016 г.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**«Атлетическая гимнастика»**

№	Наименование норматива	Оценка				
		5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>						
1	Подтягивание на перекладине из положения виса	15	12	9	7	5
2	Жим штанги 50 кг в положении лежа	15	12	9	7	5
3	Приседания со штангой 50 кг	20	15	10	7	5
<b>Женщины</b>						
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	60	50	40	30	20
5	Жим штанги 20 кг в положении лежа	15	12	9	7	5
6	Приседания со штангой 20 кг	20	15	10	7	5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**«Атлетическая гимнастика»**

№	Наименование норматива	Оценка в очках		
		5	4	3
1.	Подтягивание (кол-во раз)	15	12	10
2.	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	50	40	30
3.	Подъем ног (кол-во раз)	40	35	30
4.	Упражнение «Эспандер» (кол-во раз)	40	35	30
5.	Толчок гири вверх (кол-во раз) 32 кг	5	4	3
	24 кг	10	8	5
	16 кг	15	12	10
6.	Толчок штанги вверх (кол-во раз) 45 кг	15	12	10
7.	Жим штанги лежа (кол-во раз) 53 кг	15	12	10
8.	Приседание с весом (кол-во раз)	20	15	10
9.	Подъем гири от пола (кол-во раз) 32 кг	40	35	30