

**Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Канский технологический колледж»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора КГБПОУ  
«Канский технологический колледж»  
Т.В. Берлинец  
№47 – ОД от 21.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «АТЛЕТЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

2021 г.

Согласовано:  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Соколова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа спортивной секции «Атлетическая гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Программа спортивной секции «Атлетическая гимнастика» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

## 1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития атлетической гимнастики, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

*Метапредметные результаты* обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

*Предметные результаты* проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения программы по атлетической гимнастике обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по атлетической гимнастике;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной секции «Атлетическая гимнастика»:**

Программа рассчитана на 120 часов тренировочных занятий в спортивном зале, под руководством преподавателя.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1 Объём учебной и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объём часов</i></b>
Теоретический раздел	3
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	37
<b>ВСЕГО</b>	<b>120</b>

## 2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 Теоретический раздел	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.1	Краткое сведение о физической культуре. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль История атлетической гимнастики. Правильное питание. Режим тренировок. Составление плана работы по индивидуальному плану.	3	2
2 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	2.1	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b> На перекладине вис на согнутых руках. Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Угол в упоре на параллельных брусьях. Угол в виси на перекладине. Подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес).	20	2
	2.2	<b>Развития общей силы. Упражнения с гантелями</b> Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виси, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.. стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей. Стоя руки с гантелями опущены, Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх. Смешанные виси.	20	2
	2.3	<b>Комплекс специальных упражнений</b> Жим штанги лёжа на наклонной скамье. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. Стоя со штангой в руках наклоны вперед. Стоя со штангой за головой наклоны вперед. Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом. Стоя штанга на плечах, приседание. Сидя на скамье,	20	2

		штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.		
	<b>Практические занятия</b>		60	
<b>3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	3.1	<b>Жим штанги лёжа на наклонной скамье.</b> 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.	20	2
<b>4 Техническая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	4.1	<b>Техника на снарядах. Жим лежа</b> Точки опоры лопатки, таз, стопы. Голову зафиксируйте	10	2
	4.2	<b>Элементы становой тяги.</b> Становая тяга — упражнение весьма энергоёмкое. Оно включает в себя в механике следующие упражнения: жим ногами, гиперэкстензия для мышц спины (лежа на фитболе – таз и ноги неподвижны, работают в динамике прямые мышцы спины), классическая гиперэкстензия (работает тазобедренный сустав, мышцы разгибатели и бицепс бедра), отведение ног на тренажере для ягодичных мышц, тренировка предплечий, подтягивания, шраги и подъем штанги на бицепс.	10	2
	4.3	<b>Техника приседа со штангой</b> Движение вниз должно начинаться с тазобедренного сустава, его отведения, и выполняться в начале за счет сгибания ног и вертикального естественного опускания. Присесть следует до параллели бедер с полом.	10	2
		<b>Рабочая осанка.</b>		



	4.4	Удержание рациональной рабочей осанки в условиях выполнения сложно координированного движения.	7	2
--	-----	--	---	---

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

#### **Оборудование спортивных помещений:**

##### **Спортивный зал:**

- Гантели
- Штанга
- Тренажерное оборудование
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по атлетической гимнастике

#### **Недельный план подготовки по атлетической гимнастике**

##### Занятие № 1. Понедельник.

- 1 Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя
- 2 «Протяжка» штанги узким хватом к подбородку
- 3 Подъём штанги на бицепс в строгом стиле
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 Тяга штанги в наклоне
- 7 Пресс

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4 . Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

##### Занятие № 2. Вторник.

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 разводка гантелей лёжа

7 Подъём гантелей на бицепс сидя

8 Пресс

<b>1. Жим штанги</b>	<b>75x10</b>	<b>75x10</b>	<b>75x10</b>	<b>75x10</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Жим гантели</b>	<b>20x10</b>	<b>20x10</b>	<b>20x10</b>	<b>20x10</b>
<b>4. Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

Занятие № 3. Среда.

1 Жим лёжа

2 Тяга штанги в наклоне

3 Жим с груди стоя

4 Подъём гантелей на бицепс сидя

5 Приседания со штангой на плечах

6 Подтягивания на перекладине

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4. Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

Занятие № 4. Четверг.

1 Подтягивания на перекладине

2 Отжимания от пола и брусьев

3 Приседания

4 Подъём гантелей на бицепс сидя

5 Пресс

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4. Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

Занятие № 5. Пятница.

1 Подтягивания на перекладине

2 Тяга штанги в наклоне

3 Жим штанги из-за головы сидя

4 Приседания со штангой на плечах

5 Жим лёжа

6 разводка гантелей лёжа

7 Подъём гантелей на бицепс сидя

8 Пресс

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
------------------------	-----------	----------	----------	----------

<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4 . Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

Занятие № 6. Суббота.

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 разводка гантелей лёжа

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4 . Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
- 5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245
- 6 Остапенко Л.А. - Атлетическая гимнастика [1986, PDF, RUS]
- 8 Андреев В., Андреева Л. - «Атлетическая гимнастика: Методическое пособие»

##### **Дополнительные источники:**

- 9 Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
- 10 Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

Согласовано:

\_\_\_\_\_ Прамзина И.В.