

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» ГОРОДА ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»

Протокол № 1 от 01.09.2021 г

Утверждаю: Директор  
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»  
С.И. Яценков

Приказ № 85 от 01.09.2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Атлетическая гимнастика»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Базовый уровень сложности

Возраст обучающихся 14-18 лет  
Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:  
тренер - преподаватель  
атлетической гимнастики  
Лебедева Ирина Сергеевна

Великий Новгород

2021

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка	3-5 стр.
2. Учебный план	6-9 стр.
3. Методическое обеспечение	10 -12 стр.
4. Материально-техническое обеспечение	13 стр.
5. Перечень информационного обеспечения	14 стр.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» **составлена** в соответствии с соответствием с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых ФЗ от 03.02.2014 № 11-ФЗ, 15-ФЗ и Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", на основе "Комплексной программа физического воспитания учащихся" авторы: Лях, Л.З.-Г.Б. Мейксон, 1996г./, **дополнена и расширена** разделами программы П.А. Остапенко, В.М. Шубов «Атлетическая гимнастика», Москва, 1986г в связи с удовлетворением возрастающих потребностей воспитанников муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития» для становления у подростков 14-18 лет тенденции к самореализации, которая выражается в развитии у них чувства уверенности в собственных силах, личностной адекватности требованиям окружающей среды.

Данная программа **адаптирована** для условий Центра физического развития и возрастных особенностей воспитанников (от 14 до 18 лет).

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по атлетической гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа **«Атлетическая гимнастика»** имеет **физкультурно-спортивная направленность.**

**Новизной** данной программы является введение разделов «История развития атлетической гимнастики», «Теория атлетизма», «Психологическая подготовка атleta».

**Актуальность** программы «Атлетическая гимнастика» состоит в решении проблемы удовлетворения желания воспитанников в более качественном физическом развитии, так как данная программа составлена с учетом нормативных требований, научных и методических разработок по подготовке атлетов в последние годы. В

программе учтены основные ценности и цели дополнительного образования по физическому развитию детей Великого Новгорода.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии воспитанников, формирования потребности к систематическим занятиям атлетической гимнастикой, совершенствование силовых качеств, а также воспитание воли, настойчивости, целеустремленности.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, спортивной медицине, гигиене, а также передовой опыт обучения и тренировки воспитанников. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях, в разном темпе и направлены на совершенствование силовых качеств и формирование гармоничного телосложения.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса начинающих атлетов на различных этапах подготовки в соответствии с возрастом обучающихся и дополнена разделами «История развития атлетической гимнастики», «Теория атлетизма», «Психологическая подготовка атleta».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

**Цель** – создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям атлетической гимнастикой через повышение уровня общей и специальной физической подготовкой, совершенствование силовых качеств и формирование гармоничного телосложения, а также воспитание воли, настойчивости, целеустремленности.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации в желании заниматься атлетической гимнастикой предусматривается решение следующих основных задач:

#### **Образовательные задачи:**

- расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;

- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля и принципам построения тренировки;
- обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале, а также правилам техники безопасности.

**Развивающие задачи:**

- развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить психологическую выносливость.

**Воспитательные задачи:**

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- выработать организаторские навыки - проведение занятий в качестве преподавателя, судейство соревнований.

**Ожидаемый результат** – знание истории атлетизма, потребность в систематических занятиях атлетической гимнастикой, повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

**Формами подведения промежуточной и итоговой аттестации** опрос, тесты,

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, 14-18 лет.

**Срок реализации программы**: 1 год.

**Наполняемость** групп составляет 10-15 человек, что соответствует требованиям санитарно – эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.) и условиям Центра физического развития.

**Формы организации обучения** – групповая, индивидуальная.

**Продолжительность занятий**: - 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

## **Учебный план**

Тема	часы	контроль
1. Техника безопасности. История развития атлетизма. Теория атлетизма. Психологическая подготовка атleta	5	опрос
2. Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	6	тесты
3. Техническая подготовка	11	тесты
4. Тактическая подготовка	5	тесты
5. Общая физическая подготовка	52	тесты
6. Специальная физическая подготовка	60	тесты
7. Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	5	показательные выступления (открытые занятия)
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	

## **Содержание**

### **1. Техника безопасности. История развития атлетизма. Теория атлетизма.**

#### **Психологическая подготовка атleta.**

Теория: история развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

### **2. Основы знаний физической культуры. ( Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)**

Гигиена, режим атleta, закаливание организма

Общее понятие о гигиене спортсмена, личная гигиена атleta, рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Основы закаливания солнцем, воздухом, водой.

## **Система рационального питания атлета**

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат атлета. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании атлета.

### **3. Техническая подготовка**

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении.

Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

### **4. Тактическая подготовка**

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований.

Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

### **5. Общая физическая подготовка**

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений

атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепление основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

## **6. Специальная физическая подготовка**

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед
2. Лежа жим ногами
3. Сидя разгибание ног на тренажере
4. Лежа сгибание ног на тренажере
5. Приседания со штангой «в ножницах»
6. В висе подъем ног макс
7. Отжимания в упоре лежа
8. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
9. Отжимания в упоре на брусьях
10. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
11. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
12. Лежа подъем туловища макс
13. Стоя тяга штанги к подбородку
14. Стоя в наклоне тяга штанги к груди
15. Стоя сгибание рук со штангой
16. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы

17. Лежа на горизонтальной скамье
18. Подтягивания на перекладине
19. Приседания со штангой на плечах
20. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
21. Подтягивания широким хватом
22. Тяга становая
23. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

## **7. Итоговые занятия.**

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования в коллективе, беседа, опрос, совместное обсуждение выполненных упражнений.

## **8. Социальная практика**

- Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям
- Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике в учебных группах
- Просмотр видеоматериалов соревнований по атлетической гимнастике с последующим анализом
- Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения, округа.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Формами организации учебно – тренировочной работы являются:

- групповые занятия, теоретические занятия, участие в тестирование, тренировочный процесс.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** – сообщение и задачи занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**В заключительную часть** занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части занятия после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

### **Средства обучения и воспитания:**

Подготовительные упражнения

Игры

Упражнения для обучения техники двигательного действия

Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

### **Методы организации занимающихся:**

Поточный метод

Метод групповых занятий

### **Методы развития физических качеств:**

#### **1. Метод развития силы и скоростно – силовых качеств**

– силовые упражнения, выполняемые с большими отягощениями

•Инвентарь - штанги, гири, гантели, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи.

- **скоростно** – силовые упражнения выполняемые с малыми отягощениями, но с возможно большей скоростью движений.
  - **Инвентарь** – лёгкая штанга, гантели, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи.
  - прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также упражнения, применяемые в условиях, затрудняющих их выполнение.
  - **Инвентарь** – утяжелители , беговая дорожка, тренажёры, жгуты, резинки.
  - прыжковые упражнения, выполняемы без отягощения.
  - **Инвентарь** – маты.
  - специальные упражнения и упражнения, в которых специализируется обучающийся.
- Инвентарь - гири, гантели, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, беговая дорожка, утяжелители.

## **2.Метод развития быстроты и повышения скорости движения**

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях
- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе.
- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях.

Инвентарь – беговая дорожка, жгуты.

## **3. Методы развития выносливости**

- **равномерный** – прохождение дистанции в кроссе
- **равномерно – ускоренный** - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце.
- **смешанный** – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой
- **фартлек** – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности: бег различной интенсивности, специальные упражнения, ходьба.
- **переменный** – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом.
- **повторный** – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом.

- **переменно – повторный** – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха.
- **интервальный** – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении
- **темповый** – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью

• **контрольный** – прохождение  $\frac{3}{4}$  основной дистанции с соревновательной скоростью или скоростью, несколько превышающей соревновательную

• **соревновательный** - прохождение дистанции с целью достичь высокого спортивного результата

*Инвентарь – беговая дорожка, велотренажер, шаговый тренажер.*

#### **4. Методы развития ловкости, координации:**

- двустороннего освоения упражнений
- выполнения действий в новой обстановке
- новые двигательные ситуации

*Инвентарь – мячи, тренажёры, гимнастические стенки, обручи, гимнастические палки.*

#### **5.Методы развития гибкости:**

- развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата

*Инвентарь – гимнастические коврики, жгуты, гимнастические стенки.*

#### **6. Методы овладения спортивной техникой:**

- **Метод слова** – беседы, объяснения, образные объяснения.
- **Метод показа** – демонстрация упражнения в целом, по деталям,
- **Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя** – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.
- 

#### **Форма подведения итогов:**

Контрольные тестирование обучающихся.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях атлетизмом (штанга, гантели, тренажеры, гири, эспандеры и др).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. "Комплексная программа физического воспитания учащихся". (Авторы: В. И. Лях, Л. В Кофман, Г. Б. Мейксон, 1996 г.).
2. П.А. Остапенко, В.М. Шубов «Атлетическая гимнастика», Москва, 1986г., Изд-во «Знание», серия «Физическая культура и спорт».
3. А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин «Анатомия силы», Изд-во «Знание», Москва, 1980.
4. В.М. Смолевский, «Методика атлетической гимнастики», Москва, 1990г., «ГЦОЛИЖ».
5. Джо Вейдер «Строительство тела по системе Джо Вейдера», Москва, 1991г., «Физкультура и спорт».
6. Новиков Е.Г.Ж.“Физкультура и спорт”, Москва, 2008г;
7. Онищенко И.М. Методические разработки по курсу общей и возрастной психологии. Киев – 1998г.
8. Деркач А.А, Исаев А.А. Творчество тренера - М.: Физкультура и спорт, 1982г.
9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 1998г.
10. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2005.-111 с.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАННИКОВ**

1. Онищенко И.М. Методические разработки по курсу общей и возрастной психологии. Киев – 1998г.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 1998г.
3. А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин «Анатомия силы», Изд-во «Знание», Москва, 1980.
4. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
6. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
7. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000

**Контрольное тестирование**

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

**3 балла**

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

**3 балла**

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

**1 балл**

4. Приседания в полушагате (4 – 6 раз).

**3 балла**

5. Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

**10 баллов**

Максимальное количество баллов 20 баллов

**Приложение 2**

**Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	По расписанию	По расписанию	Рассказ-беседа	5	Техника безопасности. История развития атлетизма. Теория атлетизма. Психологическая подготовка атleta	Тренажерный зал	опрос
2	По расписанию	По расписанию	Рассказ-беседа	6	Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	Тренажерный зал	тесты
3	По расписанию	По расписанию	Рассказ-беседа	11	Техническая подготовка	Тренажерный зал	тесты
4	По расписанию	По расписанию	Рассказ-беседа	5	Тактическая подготовка	Тренажерный зал	тесты
5	По расписанию	По расписанию	Тренировочное упражнение	52	Общая физическая подготовка	Тренажерный зал	тесты
6	По расписанию	По расписанию	Тренировочное упражнение	60	Специальная физическая подготовка	Тренажерный зал	тесты
7	По расписанию	По расписанию	Тренировочное упражнение	5	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	Тренажерный зал	показательные выступления (открытые занятия)