

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ




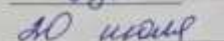
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Омской области  
«Омский колледж отраслевых технологий  
строительства и транспорта»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

БПОУ ОО «ОКОТСиТ»

 Л. П. Бурцева

 20.11.2020

**ПРОГРАММА**  
спортивной секции «Атлетическая гимнастика»  
на 2020-2021 уч. год

Руководитель:  
Куприянова С.В.,  
преподаватель физической культуры

ОМСК, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития обучающихся. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовленности, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения.

С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

Программа позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки

**Цель:** привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

### **Задачи:**

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.
- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.
- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

### **Условия реализации**

Формирование групп происходит на свободной основе по желанию подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

**Срок реализации программы – 1 год.**

Уровень освоения программы: общекультурный - развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, обогащение опыта общения, совместной образовательной деятельности (занятия спортом).

Обучающиеся должны: знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоить базовые и изолирующие упражнения, уметь обеспечивать страховку партнера, понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от собственного психоэмоционального состояния.

#### **Формы и режим занятий**

- групповая
- индивидуальная
- в парах, тройках

#### **Форма проведения занятий:**

- практическое занятие
- комбинированное занятие

#### **Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

· **Подготовительная часть занятия:** организация обучающихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.

· **Основная часть занятия:** реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

· **Заключительная часть:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Все это помогает осмысленно поставить перед ребенком задачи, обратиться к сознанию детей, это, в свою очередь, способствует осознанному отношению к необходимости формирования привычек здорового образа жизни и адаптации в современном социальном обществе.

### **Режим занятий:**

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 раза в неделю по 1 часу	2 часа	68 часов

### **Методы обучения:**

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- **Словесные методы:** объяснения, указания, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.

- **Наглядные методы:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
- использование наглядных пособий (схемы, видео)
- имитация (подражание)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)

- **Практические методы:**

- повторение упражнений без изменений, с изменениями
- тестирование
- тренировка
- игры, соревнования.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу обучения предполагается, что у воспитанников **должны сформироваться** следующие знания, умения и навыки:

- знание истории возникновения атлетической гимнастики
- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков
- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности
- расширение общего кругозора
- развитие коммуникативных качеств

### **· Способы проверки**

- анкетирование
- опрос
- сдача нормативов
- соревнования
- тестирование
- анализ.

### **Результативность**

Данная программа реализует принципы физического совершенствования, преследует цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают дети от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

В свою очередь их заинтересованность, положительные изменения физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- сдача контрольных нормативов проводятся 2 раза в год.
- анализ работы.

## **Содержание программы**

### **1. Теоретическая подготовка.**

Основы знаний:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

### **2. Начальная система тренировки.**

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.
- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.
- биомеханические закономерности движений.

- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.
- основные принципы построения тренировки.

### **3. Практика.**

- упражнения для плечевого пояса
- упражнения для мышц спины
- упражнения для брюшного пресса
- упражнения для мышц ног

#### **Задачи обучения**

##### *Образовательные:*

- знакомство с историей развития атлетизма
- изучение специальной терминологии
- обучение правилам страховки и само страховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям

##### *Развивающие:*

- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.

##### *Воспитательные:*

- формирование стремления к здоровому образу жизни
- воспитание трудолюбия и дисциплины,
- воспитание психологической устойчивости

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании первого года обучения предполагается, что *обучающиеся должны:*

- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки
- повысить уровень физической подготовленности
- уметь составлять комплексы упражнений

**Программа рассчитана на 68 учебных часов.**

### **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>часы</b>
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	1
2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	1
3	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	1
4	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	1
5	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием	1

	собственного веса.	
6	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1
7	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	1
8	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	1
9	Правила выполнения упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники).	1
10	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины.	1
11	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины.	1
12	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног.	1
13	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук.	1
14	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах.	1
15	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	1
16	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	1
17	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	1
18	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	1
19	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	1
20	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	1
21	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	1
22	Правила подбора веса штанги и гантелей.	1
23	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	1
24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	1
25	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	1
26	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	1
27	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	1
28	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	1
29	Комбинированный комплекс упражнений с использованием	1

	различных отягощений для мышц плечевого пояса.	
30	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	1
31	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	1
32	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	1
33	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	1
34	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	1
35	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	1
36	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	1
37	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	1
38	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	1
39	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	1
40	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	1
41	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	1
42	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	1
43	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	1
44	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	1
45	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	1
46	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	1
47	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	1
48	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	1
49	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	1
50	Правила построения тренировки с неопределяемым отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.	1
51	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди	1



	бицепса и брюшного пресса.	
52	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	1
53	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	1
54	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	1
55	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	1
56	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	1
57	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	1
58	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	1
59	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	1
60	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	1
61	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	1
62	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	1
63	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	1
64	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	1
65	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	1
66	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	1
67	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	1
68	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>68ч.</b>

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
по общей и специальной физической подготовке

№п/п	Наименование упражнений	юноши		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-	1-6	7-12	12-20 >

	во раз)			
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-250 >
3.	Жим штанги, лежа (кг x 1 раз)	30-50	51-70	71-100 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

#### **по общей и специальной физической подготовке**

№п/п	Наименование упражнений	девушки Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-250 >
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
3. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
5. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.