

Департамент по делам молодёжи и спорта Администрации
города Сарова

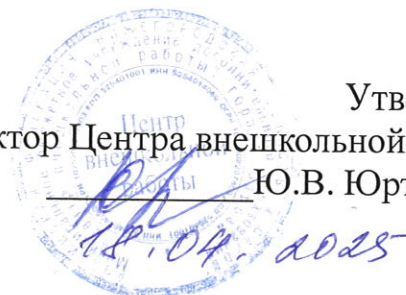
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» города Сарова

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2

г. 15.04.2025 г.

Утверждаю
Директор Центра внешкольной работы
Ю.В. Юртайкина



г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 10 -17 лет

Срок реализации: 36 часов

Автор-составитель:
Гичук Ирина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной
категории

г. Саров, 2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Содержание программы	6 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график	9 стр.
2.2. Условия реализации программы	13 стр.
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	17 стр.
2.4. Список литературы	20 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика. Стартовый уровень» физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика».

Данная программа создает условия для физического развития подростков через систематические занятия в тренажерном зале основами атлетической гимнастики и общей физической подготовкой, что позволяет обучающимся перейти к обучению по программе базового уровня. Занятия групповые, что создаёт позитивную атмосферу коллективного взаимодействия и поддержки.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»

Возрастные категории 10 -17 лет.

К занятиям допускаются все желающие, указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спортивной деятельности.

Объём программы делится на 36 учебных часа. Программа рассчитана на 1 с периодичностью занятий – 4 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом)

Режим занятий по программе

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1 год	36	5	2/1
Всего:	36	5	2/1

Уровень реализуемой программы – стартовый.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»: повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»:

Образовательные:

- расширить двигательные возможности
- познакомить с базовыми упражнениями по атлетической гимнастике;
- сформировать интерес к атлетической гимнастике;
- повысить уровень знаний о гигиене, питании и режиме дня

Развивающие:

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям
- уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Воспитательные:

- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий атлетической гимнастикой
- сформировать ценности здорового образа жизни.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом материале.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, демонстрации видео-презентаций и обучающих роликов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений.

Планируемые результаты:

Обучающиеся, успешно закончившие данный курс программы должны показывать более высокий уровень физической подготовки.

По окончании обучения, учащиеся:

Знают:

- технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой в тренажерном зале;
- правила личной гигиены и режима дня;
- правила оптимального сочетания нагрузки и отдыха.

Умеют:

- выполнять упражнения по ОФП;
- владеть техникой базовых упражнений атлетической гимнастики;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой

1.2. Содержание программы «Атлетическая гимнастика»

1.2.1 Учебный план

№	Разделы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	1	0.5	0.5	Инструктаж	Интерактивное занятие
2.	Режим дня и питание с учётом тренировок,	1	0,5	0.5	Презентация	Квиз

	гигиена.					
3.	Знакомство с основными мышечными группами.	1	1.5		Презентация	Диалоговые формы
4.	Знакомство и освоение техники базовых упражнений по ОФП	2	0.5	1.5	Практическое занятие	наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	13		13	Комплексное занятие	Наблюдение
6.	Основы специальной физической подготовки: упражнения с отягощением, на тренажерах.	18		18	Комплексное занятие	Наблюдение
7.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП: - итоговая диагностика (выполнение контрольных нормативов по ОФП + техника выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики)	2		2	Комплексное занятие	Спортивное тестирование
		36	3	33		

Содержание программы

1 Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале

Цель: ознакомить обучающихся с ТБ при работе с отягощением, научить подбирать вес отягощения.

1.1 Расписание, форма, знакомство.

1.2 Техника безопасности в тренировочном зале, способы страховок в парах при выполнении упражнений с отягощениями.

2. Режим дня и питание с учётом тренировок

Цель: обучить знаниям по гигиене и питанию.

2.1 Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, инвентарю на занятиях.

2.2 Уход за телом, правильное питание.

2.3 Режим во время тренировочного процесса.

3. Знакомство с основными мышечными группами.

Цель: познакомить с основными группами мышц.

3.1 Строение тела.

3.2 Типы телосложения.

3.3 Название основных групп мышц.

4. Знакомство и освоение техники базовых упражнений по ОФП

Цель: обучение технике базовых упражнений по ОФП

4.1 Техника выполнения отжиманий

4.2 Техника выполнения упражнений на пресс

4.3 Техника выполнения подтягиваний

5. Общая физическая подготовка (ОФП).

Цель: развивать физические качества обучающихся, двигательные навыки.

5.1 Упражнения аэробного характера, стретчинг.

5.2 Выполнение упражнений: отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, махи, прыжки со скакалкой.

6. Специальная физическая подготовка (СФП).

Цель: научить выполнять упражнения на развитие мышц и технике выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики.

- Мышцы шеи – наклоны и повороты головы в стороны, вперед-назад, круговые вращения головой.
- Трапецевидная мышца – поднятие и опускание плеч с гантелями, отжимание от скамьи обратным хватом с отягощением.
- Дельтовидная мышца – поднятие рук через стороны вверх, вперед, жим гантелей в положении стоя; разведение рук в стороны стоя в наклоне.
- Двуглавая мышца плеча – попеременный подъем гантелей в положении стоя и сидя (с поворотом предплечья), сгибание рук со штангой.
- Трехглавая мышца плеча – разгибание гантели из-за головы стоя и сидя, в тренажере, упражнения на брусьях,
- Мышцы предплечья – сгибание и разгибание кистей рук с гантелями, хват сверху и снизу.
- Передняя зубчатая мышца – пуловер с гантелью (согнутые руки).
- Большая грудная мышца – жим штанги лежа средним хватом на прямой и наклонной скамье, разводка гантелей в стороны на прямой и наклонной скамье.
- Прямая мышца живота – подъем туловища до прямого угла, поднятие ног до прямого угла на брусьях, прямые различные скручивания.
- Наружные косые мышцы живота – повороты и наклоны туловища с отягощениями в стороны, различные скручивания.
- Широчайшие мышцы спины – тяга блока за голову сидя, тяга блока к груди, становая тяга, подтягивания прямым и обратным хватом.

- Четырехглавая мышца бедра – приседания со штангой, гантелями, выпады с гантелями, разгибания ног на тренажере.
- Мышцы задней поверхности бедра – глубокие наклоны вперед со штангой на плечах; сгибания ног в положении лежа на тренажере.
- Икроножные мышцы – поднятие на носках стоя на невысоком бруске; то же с подвешенным на пояс отягощением.

7. Выполнение контрольных нормативов.

Цель: сравнение результатов обучающихся в течение учебного года.

7.1. Начальная диагностика (определение стартового уровня обучающегося)

7.2. Итоговая сдача нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 4 недели, общий объем программы 36 часов.

№	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки. Базовые упражнения по ОФП. Освоение техники выполнения базовых упражнений по ОФП. Начальная диагностика.	2 ч.	Теоретическое Комбинированное занятие	Квиз Наблюдение Спортивное тестирование
2	Базовые упражнения по ОФП. Освоение техники выполнения базовых упражнений по ОФП.	2 ч.	Теоретическое Комбинированное занятие	Диалоговые формы наблюдения
3	Базовые упражнения по ОФП. Освоение техники выполнения базовых упражнений по ОФП.	2 ч.	Комбинированное занятие	Беседа наблюдение
4	Режим питания с учётом тренировок. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений на тренажере для развития мышц спины	2 ч.	Теоретическое Комбинированное занятие	Квиз наблюдение
5	Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений на тренажере для развития мышц рук. Выполнение упражнений на тренажерах	1 ч.	Комбинированное занятие	Диалоговые формы наблюдения
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений на тренажере для развития мышц пресса.	2 ч.	Комбинированное занятие	Диалоговые формы наблюдения

7	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений на тренажере для развития мышц ног.	2 ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы наблюдение
8	Знакомство с основными мышечными группами. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц шеи	2 ч.	Теоретическо е Комбинирова нное занятие	Квиз наблюдение
9	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц плечевого пояса.	2 ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы наблюдение
10	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений на с гантелями для мышц спины.	1 ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы наблюдение
11	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц груди на горизонтальной скамье	2 ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы наблюдение
12	Общая физическая подготовка. Основы специальной физической подготовки: упражнения с отягощением, на тренажерах	2 ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы наблюдение
13	Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц груди на горизонтальной скамье. Выполнение упражнений с отягощением, на тренажерах.	2 ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы наблюдение
14	Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнений с гантелями для мышц груди на наклонной скамье. Выполнение упражнений с отягощением, на тренажерах	2 ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы наблюдение
15	Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения	1ч.	Комбинирова нное занятие	Диалоговые формы

	упражнения - приседание со штангой.			наблюдение
16	Общая физическая подготовка. Основы специальной физической подготовки: упражнения с отягощением, на тренажерах	2 ч.	Комбинированное занятие	Диалоговые формы наблюдение
17	Специальная физическая подготовка: обучение технике выполнения упражнения - приседание со штангой. Выполнение упражнений с отягощением, на тренажерах	2 ч.	Комбинированное занятие	Диалоговые формы наблюдение
18	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: упражнения со штангой и гантелями.	2 ч.	Комбинированное занятие	наблюдение
19	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка: упражнения со штангой и гантелями.	2 ч.	Комбинированное занятие	наблюдение
20	Выполнение итоговых контрольных нормативов.	2ч.	Практическое занятие	Контрольные Упражнения Спортивное тестирование

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеется:

- помещение для учебных занятий, рассчитанное на 12 человек и отвечающего действующим санитарным правилам;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки.);

Информационное обеспечение представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Занятия проводятся в тренажерном зале.

Для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь:

- Тренажерный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение)
- Спортивный инвентарь:
 - комплект тренажеров для занятий;
 - штанги и гантели.
 - вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки и др.)

Занятия по программе ведет опытный педагог дополнительного образования Гичук И.Г.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное.

Формы организации образовательной деятельности
Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической

частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка воспитанников включает в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, сведения о режиме дня, правилах питания, основ анатомии. Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями.

2.3.Оценочные и методические материалы

Основной показатель освоения обучающимися программы «Атлетическая гимнастика» - качественные показатели теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных нормативов. В начале и конце обучения все учащиеся сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке и демонстрируют технику базовых упражнений по атлетической гимнастике.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Информационно-методические условия образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный Тестирование
2	Режим дня и питание с учётом тренировок, гигиена.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия	Презентация	Зачет, тестирование
3	Знакомство с основными мышечными группами.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, презентация	Зачет, тестирование
4	Знакомство и освоение техники базовых упражнений по ОФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	практические занятия	Демонстрация	зачет
5	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Наблюдения, коррективная действий учащихся	Комплексы упражнений, Индивидуальные тренировочные маршруты	Наблюдения, коррективная действий учащихся

6	Основы специальной физической подготовки: упражнения с отягощением, на тренажерах.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Наблюдения, корректировка действий учащихся	Комплексы упражнений, Индивидуальные тренировочные маршруты	Наблюдения, корректировка действий учащихся
7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП: - итоговая диагностика (выполнение контрольных нормативов по ОФП + техника выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики)	Итоговые занятия	Инструктаж, сдача и прием нормативов.	Зачетные карты	Зачет, тестирование

Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Сдача контрольного зачета по теории и практике (см. оценочные материалы)

диагностика по проверке знаний, умений и навыков.

Начальная диагностика

Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Начальная диагностика проводится по следующим параметрам:

- отжимание от пола;
- подтягивание;
- подъем корпуса на полу (пресс).

Итоговая диагностика

Цель: определение уровня развития воспитанников в результате занятий по программе

Итоговая диагностика включает в себя

- практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств, технику выполнения упражнений по СФП);

Критерии оценки уровня усвоения программного материала

- ❖ *Высокий* – при условии полного прохождения курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, высоких результатах
- ❖ *Средний* – при условии прохождения основных установок курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков
- ❖ *Низкий* – при участии в учебно-тренировочном процессе, но невыполнении программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

Оценочные материалы

Возраст лет	Мальчики			Девочки		
		Уровень подготовленности				
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Подтягивания, (количество раз)			Вис (с)		
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
16	13 и выше	7-12	6 и ниже	22 и выше	11-21	10 и ниже
17	14 и выше	7-13	6 и ниже	24 и выше	12-23	11 и ниже
		Подъем туловища за 30 с (количество раз)				
11	22 и выше	11-21	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
12	23 и выше	12-22	11 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
13	24 и выше	12-23	11 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14	25 и выше	13-24	12 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
15	26 и выше	13-25	12 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
16	27 и выше	14-26	13 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
17	28 и выше	15-27	14 и ниже	22 и выше	11-21	10 и ниже

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

11	17 и выше	12	7 и ниже	12 и выше	8	3 и ниже
12	20 и выше	15	10 и ниже	15 и выше	10	5 и ниже
13	23 и выше	18	13 и ниже	18 и выше	12	8 и ниже
14	25 и выше	20	15 и ниже	19 и выше	13	9 и ниже
15	32 и выше	27	22 и ниже	20 и выше	15	10 и ниже
16	32 и выше	27	22 и ниже	20 и выше	15	10 и ниже
17	32 и выше	27	22 и ниже	20 и выше	15	10 и ниже

Таблица показателей учащихся для начальной диагностики

ФИО	Результат выполнения упражнений			Итог по ОФП
	Пресс 30 сек	Отжимания	Подтягивание/вис	

Таблица показателей учащихся для итоговой диагностики

ФИО	Результат выполнения упражнений			Итог по ОФП	Техника выполнения упражнений			Итог по СФП	Общий результат
	Пресс 30 сек	Отжиман ия	Подтягива ние/вис		Присед	Жим штанги лёжа	Становая тяга		

Тесты по ОФП:

1. Пресс за 30сек.- руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.
2. Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.
3. Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.

Тесты по СФП:

Определение уровня усвоения учащимися техники выполнения упражнений : приседание с грифом/штангой, жим штанги/грифа лёжа, становая тяга с грифом/штангой.

2.4 Литература

1. Бернадская И.Г. Искусство быть красивым. – М.: 1993.
2. Вейдер Джо. Система строительства тела. – М.: ФиС, 1991.
3. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990.
4. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг – путь к силе. – М.: интернет.
5. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.