

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«АТЛЕТ»**

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Педагог дополнительного образования  
Ковалев Владимир Вячеславович

МОСКВА - 2016 год

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к физкультурно – спортивной направленности. Она включает в себя основы, содержание, организационные и методические особенности учебно-воспитательного процесса по обучению школьников атлетической гимнастике.

Программа направлена на оздоровление организма занимающихся. Обучение подростков основам атлетической гимнастики и всестороннее их воспитание, популяризацию данного вида спорта.

**Актуальность и новизна** данной программы заключается в том, что в ней используются методики и упражнения из разных видов спорта таких как: универсальный бой, дзюдо, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт и объединенных в систему.

Методики, применяемые на занятиях атлетической гимнастикой, значительно расширяют возможность физического воспитания подростков. способствуют укреплению морально-психологической устойчивости и здоровья.

**Цель программы** – обучить основам атлетической гимнастики.

## **Задачи**

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- формирование и совершенствование у занимающихся навыков и умений в рамках атлетической гимнастики;
- воспитание у детей духа патриотизма, моральных, волевых, нравственных и психических качеств личности.
- достижение спортивных результатов (получения спортивных разрядов)
- спортивное совершенствование.

К занятиям атлетической гимнастикой допускаются мальчики и девочки в возрасте с 14 лет, которые объединяются в группы по 5 человек, в зависимости от возраста (14-15 лет и 16-17 лет).

Программа рассчитана на **три года** обучения:

**1-й год обучения** – начальное образование: формирование и закрепление основных двигательных навыков и умений, изучение общих развивающих упражнений, элементарных атлетических упражнений, базовых действий атлетической гимнастики, этап подготовки к показательным выступлениям на соревнованиях, концертах и праздниках.

**2-й год** – углубленное освоение атлетических элементов, техники рывков, толчков и жимов. Активное участие в «открытых тренировках» и соревнованиях различного уровня.

**3-й год** – спортивное совершенствование: дальнейшее физическое развитие и функционального состояния занимающихся, динамика спортивно-технических показателей, выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, углубленное освоение техники рывков, толчков и жимов, выполнение специфических физических упражнений.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Ожидаемые результаты**

Общие показатели обученности:

- рост показателей по общим физическим качествам (сила, выносливость, координация и ловкость);
- совершенствование техники атлетической гимнастики.

Первый год обучения:

Воспитанники должны показать знание программного материала. Принимать участие в соревнованиях.

Второй год обучения:

Достижение обучающимися первых спортивных результатов на соревнованиях, получение разрядов.

Третий год обучения:

Выступления обучающихся на Всероссийских и Международных соревнованиях. Получение спортивных разрядов.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ**

### **«I год обучения»**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Тема 1: Вводное занятие: Атлетическая гимнастика - силовой вид спорта.	1	1	0
2.	Тема 2: Техника выполнения базовых элементов атлетической гимнастики.	20	0	20
3.	Тема 3: Техника атлетической гимнастики 3.1 Подготовительные упражнения	40	0	40
4.	Тема 3: Техника атлетической гимнастики 3.2 Упражнения с различными снарядами	42	0	42
5.	Тема 3: Техника атлетической гимнастики 3.3 Упражнения на тренажерах	40	0	40
6.	Итоговое занятие	1		
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>

## Содержание обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с группой. Техника безопасности на занятиях. Знакомство обучающихся с планом работы на год.

2. Техника базовых элементов:

- упражнения для мышц рук;
- - сгибатели предплечья;
- - разгибатели предплечья;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц груди;
- упражнения для мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц голени;

3. Техника атлетической гимнастики:

- жимы гантелей;
- подъем гантелей;
- разведение рук с гантелями;
- сгибание рук с гантелями (стоя, со сменой хвата)
- сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье;
- тяга гантелей к поясу в наклоне
- жим тяжёлых гантелей лёжа, с различными положениями кистей;
- Подъём туловища из положения лёжа
- Наклон вперёд, гантель в руках за головой
- Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.
- Лёжа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.
- Подъём на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.

4. Общая физическая и специальная подготовка:

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях;
- поднимание ног из положения лёжа;

5. Работа на тренажерах.

## «II год обучения»

	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
	Тема 4: Вводное занятие: Атлетическая гимнастика, как учебная дисциплина и как вид спорта	1	1	0
1	Тема 5: Техника элементов гиревого спорта	30	0	30

2	Тема 6: Техника элементов тяжелой атлетики	30	0	30
3	Тема 7: Техника элементов спортивной гимнастики	30	0	30
4	Тема 8: Техника элементов бодибилдинга	30	0	30
5	Тема 9: Общая физическая подготовка	22	0	22
6	Итоговое занятие	1		
	Итого:	144	1	143

### Содержание обучения

1. Техника элементов гиревого спорта:
  - Техника рывка гири;
  - Техника толчка гири;
  - Техника толчка по длинному циклу гири;
2. Техника элементов тяжелой атлетики:
  - Техника рывка штанги;
  - Техника толчка штанги;
  - троеборье;
3. Техника элементов спортивной гимнастики:
  - Базовые упражнения на перекладине
  - *Упражнения на брусьях;*
  - Упражнения на спортивном снаряде «козел»;
4. Техника элементов бодибилдинга:

Жим штанги лежа;  
Становая тяга  
Работа на тренажерах
5. Общая физическая подготовка:

сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на количество раз, выпрыгивания, приседания с тяжестями, подтягивания, подъём ног и туловища из положения лёжа (в висе на перекладине), растягивающие упражнения (шпагаты, полушпагаты), различные статические и динамические упражнения.

### «III год обучения»

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
.	Тема 9: Вводное занятие	1	1	0

1.	Тема 10: Техника Элементов пауэрлифтинга	30	0	30
2.	Тема 11: Скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость	30	0	30
3.	Тема 12: Правила соревнований по видам спорта входящим в Атлетическую гимнастику	2	2	0
4.	Тема 13: Психологическая подготовка и психология поведения на соревнованиях	2	2	0
5.	Тема 14: специальная физическая подготовка	16	0	16
6.	Тема 15: Комплексное занятие	62	0	62
7.	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	144	6	138

### Содержание обучения

Тема 10. Техника элементов пауэрлифтинга:

- Жим штанги лежа
- Жим штанги за голову
- Приседание со штангой
- Становая тяга

Тема 11. Скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость:

- сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на время;
- сгибания-разгибания туловища из положения лёжа на время;
- жим штанги лежа на максимальное количество раз;
- выпрыгивания на высокое препятствие (конь, козёл);
- челночный бег 15x7;
- подтягивания на время;
- приседания со штангой на плечах на время;
- Рывок гири на время;
- Толчок гири на время
- Метание гири на скорость;

Тема 12. Техника безопасности на соревнованиях. Правила страховки во время упражнений.

Тема 13. Проведение диагностики психологического состояния занимающегося, перед соревнованиями, при помощи тестов и упражнений.

Тема 14. Специальная физическая подготовка.

Использование различные упражнения из дзюдо, рукопашного боя, фехтования и других видов спорта.

## Тема 15.

- Комплексное занятие включает в себя выполнение упражнений на разные группы мышц.

### III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Все учебные занятия направлены на повышение уровня физического развития, изучение и совершенствование техники выполнения приемов и действий атлетической гимнастики.

Основными видами учебных занятий являются: практические занятия, консультации и самостоятельная работа.

Практические занятия являются основной формой подготовки учащихся и организуются в виде учебно-тренировочных занятий, при этом на них отводится не менее 80% учебного времени.

Учебно-тренировочные занятия обеспечивают повышение уровня физического развития и формирование навыков атлетической гимнастики и имеют тренировочную направленность. Высокий уровень физической подготовленности занимающихся достигается путем систематических занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся продолжительностью 90 минут:

**В подготовительной части (20-25`)** – используется ходьба, бег, обще-развивающие упражнения (с направленностью на атлетическую гимнастику) в движении и на месте.

**В основной части (50-60`)** – выполнение упражнений, развивающих основные физические качества, изучение отдельных и действий, совершенствование их в сочетании с другими действиями, отработка техники перед зеркалом, изучение комплексов атлетической гимнастики.

**В заключительной части (5-10`)** – приведение организма в относительно спокойное состояние, использовать упражнения в глубоком дыхании, на восстановление деятельности сердечнососудистой системы, упражнения на релаксацию, подведение итогов занятия и задание на самостоятельную работу.

При наборе в группы учитывается состояние здоровья обучающихся. Зачисление в группы производится при наличии медицинской справки с разрешением заниматься силовыми видами спорта.

Каждые полгода проводятся зачетные занятия с учащимися по общей физической подготовке и технической подготовке.

Для снятия физической и психической напряженности и утомления, возникающих в ходе практических учебных занятий и всего учебного процесса, применять реабилитационные средства: различные физические упражнения, обладающие реабилитационным эффектом или высокой эмоциональностью (например, спортивные игры и др.)

Допускаются индивидуальные занятия с отстающими в физическом развитии или же наиболее подготовленными детьми.

Форма занятий – учебно-тренировочная.

### **Аттестация обучающихся**

- ✚ Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году.  
Промежуточная аттестация – в середине учебного года, итоговая - в конце учебного года.
  - ✚ Аттестация проводится в форме зачета.
  - ✚ Зачеты включают теоретическую и практическую части.
  - ✚ На зачетах обучающиеся должны показать теоретические знания: правила поведения и правила безопасности на занятиях по «Атлетической гимнастике»;
  - ✚ знание терминологии изучаемых упражнений,
  - ✚ выполнить физические упражнения.  
(Нормативы см. в таблицах приложения по годам обучения).
- Обучение проходит в спортивном зале для групповых занятий, оборудованном тренажерами.



## Приложения

### Показатели физической подготовленности

#### I год обучения

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Отжимания, в упоре лёжа, кол-во раз	10	12	14	7	9	11
Подъём ног из пол. лёжа, кол-во раз	10	15	20	9	11	13
Приседания	50	70	100	30	50	70
Подъём туловища из положения лёжа	10	15	20	9	11	13

#### II год обучения

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Отжимания в упоре лёжа, кол-во раз	15	20	25	10	12	14
Прыжки из упора присев, кол-во раз	20	30	40	12	14	16
Подъём ног из положения лёжа, кол-во раз	20	30	40	12	14	16
Приседания	100	150	200	50	70	90
Челночный бег, 15х7м.	30	32	35	35	37	39
Подъём туловища из положения лёжа на спине	20	30	40	12	14	16

#### III год обучения

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Отжимания в упоре лёжа, кол-во раз	20	25	30	12	14	16
Прыжки из упора присев, кол-во раз	30	40	50	15	20	25
Подъём ног из положения лёжа, кол-во раз	30	40	50	12	14	16

Приседания	150	200	250	70	90	110
Челночный бег, 15х7м.	32	30	28	37	35	32
Подъём туловища из положения лёжа на спине	30	40	50	15	20	25

### Список литературы

1. Горбов А.М. «Гиревой спорт» изд. Мосспорт. 2004г.
2. Гусев И.Е.»Полный курс бодибилдинга» изд. Эксмо 2005г.
3. Загайнов Р.В. «Психологическое мастерство тренера и спортсмена» изд. Мосспорт 2008г.
- 4.. Матвеев. Л.П. «Физиология спорта» изд. Педкнига 1999г.
5. Маноккиа Пэт «Анатомия упражнений» Рилсэн 2009г.
6. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов, «Теория и методика физического воспитания и спорта» изд. Педкнига 2001г.
7. Хэтфилд Ф.К. «Всестороннее руководство по развитию силы» Изд. Мосспорт 2002г.
8. изд. Советский спорт «Программа тяжелой атлетики» 2003г.