

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СТРОИТЕЛЬСТВА»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
ГБУ КО ПОО «КИТиС»  
Протокол № 9  
от «28» июня 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ КО ПОО «КИТиС»  
М.А. Папковский  
«28» июня 2023г.



«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УВР  
Бондарец В.С.  
«28» июня 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Атлетическая гимнастика»**

возраст обучающихся: 15-23 года  
срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:  
Чертищев Владимир Александрович  
педагог дополнительного образования  
г. Калининград

г. Калининград, 2023 год

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития, овладение основами физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью.

### **Задачи Программы:**

#### *Образовательные:*

- научить правилам техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- изучить различные группы мышц;
- научить подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей;
- научить выполнять спортивные нормативы в соответствии с возрастом и полом.

#### *Развивающие:*

- развить физические способности;
- развить жизненно необходимые двигательные навыки;
- развить мотивацию к формированию красивого тела и навыков ЗОЖ.

#### *Воспитательные:*

- способствовать формированию морально-волевых качеств,
- воспитать потребность к физическому развитию, как необходимому свойству личности каждого гражданина, готовых к труду на благо Родины и ее защиты.

**Новизна** заключается в применении комплекса тренажеров как одного из эффективных средств интенсивного развития различных мышечных групп, силовой подготовки у обучающихся и воспитанию адекватной двигательной, функциональной и психологической подготовленности обучающихся к практике жизнедеятельности.

**Актуальность:** программа способствует решению государственной задачи по воспитанию духовно и физически здорового, молодого поколения и отвечает социальному запросу со стороны обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена содержанием современных систем физических упражнений, обладающих достаточно высокой мотивационной ценностью: формирование привлекательного тела, соответствие общественным приоритетам в области ЗОЖ, а также способствует организации свободного время молодежи, поднимает общий уровень физической культуры и, как следствие, - обеспечивает общее оздоровление контингента: снижает количество заболеваний и уровень детской преступности.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих образовательных программ заключается в том, что

значительное количество гимнастических упражнений на снарядах, тренажерах связано с проявлением силы. Прикладной характер спортивных видов деятельности позволяет найти применение сформированным ЗУНам в таких специальностях и профессиях как «Мастер отделочных строительных работ», «Мастер столярного и мебельного производства», «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», а также обеспечивает хорошую физическую подготовку выпускников для прохождения службы в вооруженных силах РФ.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:** 15-17 года.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев, объем программы: 136 часов.

**Формы занятий:** очно.

Обучение в объединении осуществляется в групповой и индивидуальной формах: тренировки, соревнования, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений, спортивные конкурсы, праздники, совместный просмотр соревнований.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю, по 2 часа.

**Особенности набора:** группа/группы комплектуется в количестве не менее 15 человек без разделения по половому признаку. Программа реализуется для обучающихся ГБУ КО ПОО «КИТиС».

**Планируемые результаты и способы определения их результативности.** Общеразвивающая программа формирует у обучающегося компетенции по осуществлению универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных. Объектом оценивания выступают образовательные и личностные достижения обучающихся. Основным показателем результативности работы объединения по атлетической гимнастике - выполнение по завершении реализации программы требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической, интегративной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов осуществляется в рамках мониторинга в виде тестов и контрольных упражнений в соответствии с нормативами (см. Методические рекомендации). Мониторинг результативности проводится по завершении тематических блоков № 3, 4, 5, 6.

**Обучающиеся**

- **будут знать:** правила пожарной безопасности, историю развития атлетизма в России, правила страховки и самостраховки, санитарно-гигиенические требования, гигиену, закаливание, режим дня, питание, роль физической культуры в укреплении и закаливании человека, краткие сведения о строении и функциях организма, анатомическое строение человека, физиологию спортивной тренировки, основы методики силовой подготовки, методику планирования самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах, влияние различных факторов на проявление силы мышц;

- **будут уметь** формировать осанку с помощью отягощений; самостоятельно планировать выполнение комплекса упражнений; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями; грамотно определять и следовать времени выполнения упражнений и отдыха между ними; правильно распределять физическую нагрузку на свое тело с учетом возраста, физического состояния тела на момент выполнения упражнения, уровня подготовки; уметь выполнять страховку партнера при выполнении определенных упражнений, выполнять программные нормативы; - **обладать навыками** выполнения всех изученных упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.

**Формы подведения итогов, механизм оценивания образовательных результатов:** показательные выступления обучающихся в формате спортивного мероприятия «SPORT-фест».

**Критериями оценки** по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

- Качественные показатели - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

- Количественные показатели — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

### **Содержание программы.**

#### **1. Введение в образовательную программу.**

*1.1. Теория (лекция):* Правила поведения в объединении, знакомство, история атлетической гимнастики, требования техники безопасности на занятиях, правила пожарной безопасности.

*1.2. Практика:* Входной мониторинг.

#### **2. Общие основы атлетической гимнастики.**

*2.1. Теория:* Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, сведения о строении и функции организма, необходимость разминки в занятиях спортом, влияние физических упражнений на организм человека, подведение итогов, методика тренировки атлетов, психологическая подготовка атлетов, режим дня, режим питания.

#### **3. Общефизическая подготовка.**

*3.1. Теория:* Развитие двигательных качеств обучающихся. Влияние различных видов двигательной активности на различные группы мышц.

*3.2. Теория:* Методика подготовки атлетов.

*3.3. Практика:* Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ), дыхательная гимнастика, оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег, упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты, упражнения с набивными мячами, упражнения со скакалкой, упражнения на гимнастических ковриках, прыжки.

*3.4. Мониторинг:* Контрольные тесты и упражнения.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

4.1. *Теория (урок-практикум):* Особенности работы тела с гантелями, штангой, ножными грузами.

4.2. *Практика (тренировка):* Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями (с различными наклонами скамейки, вес гантель от легкого к сложному от 2,5 кг. до 5 кг.).

4.3. *Практика (тренировка):* Стоя со штангой в руках, наклоны вперёд; (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму).

4.4. *Практика (тренировка):* Стоя со штангой за головой, наклоны вперёд (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму).

4.5. *Практика (тренировка):* Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом (упражнения с максимальным отягощением один раз на максимуме, упражнения с небольшим отягощением 10-15 кг. с количеством раз от 10 до 15).

4.6. *Практика (тренировка):* Жим штанги, лёжа на наклонной скамье, узким и широким хватом (от малого веса 10 кг. на большее количество раз, до предельного веса с одним повторением).

4.7. *Практика (тренировка):* Стоя, штанга на плечах, приседание (приседания с различным положением ног, из исходного положения широкой стойки, узкой стойки, стойки ноги на ширине плеч).

4.8. *Практика (тренировка):* Сидя, на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы (с различным положением рук широким хватом, узким хватом, с различными весовыми нагрузками: от минимума веса большее число повторений, и большого веса минимум число повторений).

4.9. *Практика (тренировка):* Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс (количественно максимум повторений с минимальным весом, количественно одно повторение с максимальным весом).

4.10. *Практика (тренировка):* Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.

4.11. *Практика (тренировка):* Сидя, тяга вертикального блока за голову (с различными положениями рук, узким хватом, широким хватом, система лесенки от минимального отягощения - к максимальному, от максимального отягощения - к минимальному).

4.12. *Практика (тренировка):* Лёжа на полу, повороты туловища (с различными положениями ног: ноги согнуты в коленях, ноги прямые, ноги в висе согнутые в коленях), в висе на перекладине подъём согнутых ног (с отягощением минимальным на количество раз, с максимальным отягощением на одно повторение, система лесенки).

4.13. *Практика (тренировка):* Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди (с различным положением ног согнутые, прямые, удержание, с

различным положением рук: за головой, возле груди, прямо, с отягощением в руках).

4.14. *Практика (тренировка)*: Отжимания от пола 3х5 и более раз с различными упорами рук (широкий, узкий), ходьба на носках 3х20 и более шагов, сгибания ноги с грузом 3х12-15, подъёмы прямых ног, лёжа на полу, 3х12-15.

4.15. *Мониторинг*: Контрольные тесты и упражнения.

## **5. Гимнастические упражнения прикладного характера.**

5.1. *Теория (лекция)*: Виды строевых упражнений, прикладные способы ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах и перекладинах.

5.2. *Практика (тренировка)*: Выполнение строевых упражнений, различных прикладных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья, преодоление всевозможных препятствий.

5.3. *Практика (тренировка)*: Выполнение переноски партнеров различными способами, овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры.

5.4. *Практика (тренировка)*: Выполнение специальных упражнений на тренажерах, на перекладинах.

5.5. *Практика (тренировка)*: Выполнение виса на согнутых руках в различных исходных положениях: широким хватом, узким хватом, разноименным хватом, хватом на ширине плеч.

5.6. *Практика (тренировка)*: Выполнение угла в висе на перекладине (удержание угла на время, поднимание угла на количество раз, удержание угла с отягощением с постепенным увеличением отягощения, тоже без отягощения).

5.7. *Практика (тренировка)*: Подтягивание из виса на перекладине (подтягивание из различных исходных положений рук: разными хватами узким хватом, широким хватом, хватом на ширине плеч).

5.8. *Практика (тренировка)*: Подтягивание из виса на перекладине с отягощением от 2,5 кг до 5 кг, с привязыванием к корпусу отягощения.

5.9. *Мониторинг*: Контрольные тесты и упражнения (прыжки на скакалке за 1 минуту, подтягивание, отжимание).

## **6. Техника выполнения основных упражнений.**

6.1. *Теория (лекция)*: Виды работ со штангой.

6.2. *Теория (лекция)*: Техника безопасности при работе со штангой. Просмотр видеоролика.

6.3. *Практика (тренировка)*: Освоение становой тяги.

6.4. *Практика (тренировка)*: Освоение тяги «из колодца» (выполнение, стоя на подставке).

6.5. *Практика (тренировка)*: «Удержание» (классическая тяга в медленном темпе), тяга с остановками.

6.6. *Практика (тренировка)*: Тяга до коленей, изометрическая (статическая) тяга.

6.7. *Практика (тренировка)*: Жим штанги, лежа.

6.8. *Практика (тренировка)*: Приседания (со штангой на плечах, с узкой постановкой ног, со штангой с широкой постановкой ног («сумо»).

6.9. *Практика (тренировка)*: Приседания со штангой на груди (они же фронтальные приседания).

6.10. *Практика (тренировка)*: Комбинирование элементов тяги (становой тяги и тяги «из колодца»).

6.11. *Практика (тренировка)*: Комбинирование элементов тяги (приседания со штангой на плечах и со штангой на груди).

6.12. *Мониторинг - 1 час*: Контрольные тесты и упражнения (жим штанги, приседания, становая тяга, поднимание туловища за 30 секунд).

## **7. Подготовка к соревновательным упражнениям по атлетической гимнастике.**

7.1. *Теория (лекция)*: Ознакомление с Положениями и регламентом соревнований, оформление заявок, иных видов документации.

7.2. *Практика*: Прохождение медосмотра, выполнение индивидуальных тренировочных программ, посещение аналогичных спортивных соревнований.

## **8. Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике.**

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	Введение в образовательную программу	2	2	4	Входной мониторинг
2.	Общие основы атлетической гимнастики	8	22	30	Тестирование
3.	Общефизическая подготовка	2	54	56	Контрольные упражнения
4.	Специальная подготовка	2	16	18	Контрольные тесты и упражнения
5.	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	20	22	Контрольные тесты и упражнения (прыжки на скакалке за 1 минуту, подтягивание, отжимание)
6.	Подготовка к соревновательным упражнениям по атлетической гимнастике	2	2	4	Подготовка к соревнованиям
7.	Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике	0	2	2	Соревнования

	астике				
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>118</b>	<b>136</b>	

### Календарный учебный график

№ занятия	Наименование темы	Дата	
		план	факт
1.	Правила поведения в объединении, знакомство, история атлетической гимнастики, требования техники безопасности на занятиях, правила пожарной безопасности.		
2.	Входной мониторинг.		
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, сведения о строении и функции организма, необходимость разминки в занятиях спортом.		
4.	Влияние физических упражнений на организм человека, подведение итогов, методика тренировки атлетов, психологическая подготовка атлетов, режим дня, режим питания.		
5.	Развитие двигательных качеств обучающихся.		
6.	Влияние различных видов двигательной активности на различные группы мышц.		
7.	Методика подготовки атлетов.		
8.	Строевые упражнения.		
9.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		
10.	Дыхательная гимнастика.		
11.	Оздоровительная гимнастика.		
12.	Оздоровительный бег.		
13.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.		
14.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.		
15.	Упражнения с набивными мячами, упражнения со скакалкой.		
16.	Упражнения на гимнастических ковриках, прыжки.		
17.	Контрольные тесты и упражнения.		
18.	Особенности работы тела с гантелями, штангой, ножными грузами.		
19.	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями (с различными наклонами скамейки, вес гантель от легкого к сложному от 2,5 кг. до 5 кг.).		
20.	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями (с различными наклонами скамейки, вес гантель от легкого к сложному от 2,5 кг. до 5 кг.).		
21.	Стоя со штангой в руках, наклоны вперёд; (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от		



	максимума к минимуму).		
22.	Стоя со штангой в руках, наклоны вперёд; (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму).		
23.	Стоя со штангой за головой, наклоны вперёд (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму).		
24.	Стоя со штангой за головой, наклоны вперёд (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму).		
25.	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом (упражнения с максимальным отягощением один раз на максимуме, упражнения с небольшим отягощением 10-15 кг. с количеством раз от 10 до 15).		
26.	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом (упражнения с максимальным отягощением один раз на максимуме, упражнения с небольшим отягощением 10-15 кг. с количеством раз от 10 до 15).		
27.	Жим штанги, лёжа на наклонной скамье, узким и широким хватом (от малого веса 10 кг. на большее количество раз, до предельного веса с одним повторением).		
28.	Жим штанги, лёжа на наклонной скамье, узким и широким хватом (от малого веса 10 кг. на большее количество раз, до предельного веса с одним повторением).		
29.	Стоя, штанга на плечах, приседание (приседания с различным положением ног, из исходного положения широкой стойки, узкой стойки, стойки ноги на ширине плеч).		
30.	Стоя, штанга на плечах, приседание (приседания с различным положением ног, из исходного положения широкой стойки, узкой стойки, стойки ноги на ширине плеч).		
31.	Сидя, на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы (с различным положением рук широким хватом, узким хватом, с различными весовыми нагрузками: от минимума веса большее число повторений, и большого веса минимум число повторений).		
32.	Сидя, на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы (с различным положением рук широким хватом, узким хватом, с различными весовыми нагрузками: от минимума веса большее число повторений, и большого веса минимум число повторений).		
33.	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс (количественно максимум повторений с минимальным весом, количественно одно повторение с максимальным весом).		
34.	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс		

	(количественно максимум повторений с минимальным весом, количественно одно повторение с максимальным весом).		
35.	Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.		
36.	Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.		
37.	Сидя, тяга вертикального блока за голову (с различными положениями рук, узким хватом, широким хватом, система лесенки от минимального отягощения - к максимальному, от максимального отягощения - к минимальному).		
38.	Сидя, тяга вертикального блока за голову (с различными положениями рук, узким хватом, широким хватом, система лесенки от минимального отягощения - к максимальному, от максимального отягощения - к минимальному).		
39.	Лёжа на полу, повороты туловища (с различными положениями ног: ноги согнуты в коленях, ноги прямые, ноги в висе согнутые в коленях), в висе на перекладине подъём согнутых ног (с отягощением минимальным на количество раз, с максимальным отягощением на одно повторение, система лесенки).		
40.	Лёжа на полу, повороты туловища (с различными положениями ног: ноги согнуты в коленях, ноги прямые, ноги в висе согнутые в коленях), в висе на перекладине подъём согнутых ног (с отягощением минимальным на количество раз, с максимальным отягощением на одно повторение, система лесенки).		
41.	Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди (с различным положением ног согнутые, прямые, удержание, с различным положением рук: за головой, возле груди, прямо, с отягощением в руках).		
42.	Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди (с различным положением ног согнутые, прямые, удержание, с различным положением рук: за головой, возле груди, прямо, с отягощением в руках).		
43.	Отжимания от пола 3x5 и более раз с различными упорами рук (широкий, узкий), ходьба на носках 3x20 и более шагов, сгибания ноги с грузом 3x12-15, подъёмы прямых ног, лёжа на полу, 3x12-15.		
44.	Отжимания от пола 3x5 и более раз с различными упорами рук (широкий, узкий), ходьба на носках 3x20 и более шагов, сгибания ноги с грузом 3x12-15, подъёмы прямых ног, лёжа на полу, 3x12-15.		
45.	Контрольные тесты и упражнения.		
46.	Виды строевых упражнений, прикладные способы ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах и перекладинах.		
47.	Выполнение строевых упражнений, различных прикладных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья, преодоление всевозможных препятствий.		

48.	Выполнение переноски партнеров различными способами, овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры.		
49.	Выполнение специальных упражнений на тренажерах, на перекладинах.		
50.	Выполнение вися на согнутых руках в различных исходных положениях: широким хватом, узким хватом, разноименным хватом, хватом на ширине плеч.		
51.	Выполнение угла в вися на перекладине (удержание угла на время, поднятие угла на количество раз, удержание угла с отягощением с постепенным увеличением отягощения, тоже без отягощения).		
52.	Подтягивание из вися на перекладине (подтягивание из различных исходных положений рук: разными хватами узким хватом, широким хватом, хватом на ширине плеч).		
53.	Подтягивание из вися на перекладине с отягощением от 2,5 кг до 5 кг, с привязыванием к корпусу отягощения.		
54.	Контрольные тесты и упражнения (прыжки на скакалке за 1 минуту, подтягивание, отжимание).		
55.	Виды работ со штангой. Техника безопасности при работе со штангой. Просмотр видеоролика.		
56.	Освоение становой тяги.		
57.	Освоение тяги «из колодца» (выполнение, стоя на подставке).		
58.	«Удержание» (классическая тяга в медленном темпе), тяга с остановками.		
59.	Тяга до коленей, изометрическая (статическая) тяга.		
60.	Жим штанги, лежа.		
61.	Приседания (со штангой на плечах, с узкой постановкой ног, со штангой с широкой постановкой ног («сумо»).		
62.	Приседания со штангой на груди (они же фронтальные приседания).		
63.	Комбинирование элементов тяги (становой тяги и тяги «из колодца»).		
64.	Комбинирование элементов тяги (приседания со штангой на плечах и со штангой на груди).		
65.	Контрольные тесты и упражнения (жим штанги, приседания, становая тяга, поднятие туловища за 30 секунд).		
66.	Ознакомление с Положениями и регламентом соревнований, оформление заявок, иных видов документации.		
67.	Прохождение медосмотра, выполнение индивидуальных тренировочных программ, посещение аналогичных спортивных соревнований.		
68.	Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике .		

## **Организационно-педагогические условия реализации программы Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**

**1. Основной учебной базой** для проведения занятий является тренажерный зал, который снабжен необходимым инвентарем.

### **2. Инвентарь для проведения занятий:**

- силовой комплекс;
- гантели;
- штанга;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гимнастические коврики;
- гимнастическая стенка;
- скамья;
- стойка со скамьей для жима от груди;
- турник.

### **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по атлетической гимнастике;
- плакаты освоения технических приёмов;
- правила судейства в силовом троеборье;
- положение о соревнованиях по силовому троеборью.

### **Общие методические рекомендации:**

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. В настоящее время атлетической гимнастикой оздоровительной направленности можно назвать систему физической тренировки с преимущественным содержанием специальных силовых, а также общеподготовительных упражнений, которые способствуют совершенствованию внешних форм тела. За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике у лиц различного возраста.

Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах, с резиновыми амортизаторами и весом собственного тела неуклонно растет. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления - массово-оздоровительное и спортивное,

каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности. Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений, с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощении, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков, молодежи и людей среднего возраста. В этом смысле атлетическая гимнастика призвана существенно изменить телосложение обучающихся, формируя гармонично развитую атлетическую фигуру, способствовать развитию двигательной работоспособности, гибкости и ловкости. Атлетическая гимнастика, взяв на вооружение средства основной гимнастики, получила прекрасную возможность для совершенствования ловкости, координации, скоростных качеств атлетов.

Силовая подготовка обучающихся должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания подростков. Поэтому при ее организации целесообразно руководствоваться как общими принципами обучения, так и принципами, соответствующими спортивной тренировке как особой форме воспитания с присущими ей специфическими закономерностями.

Содержание учебно-тренировочной работы в объединении должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

**В основу программы легли определенные педагогические принципы:**

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования;

- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед обучающимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения;

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Все занимающиеся в секции распределяются по подгруппам с учетом уровня спортивной подготовки. В начале каждого занятия должна проводиться разминка -комплекс специально подобранных физических упражнений. Основная часть тренировочного занятия должна отводиться освоению и совершенствованию техники специально-вспомогательных упражнений, а также выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп. При этом основное внимание на начальном этапе силовой подготовки студентов необходимо уделять технически правильному выполнению упражнений с отягощениями, а не их результату.

С помощью гимнастических упражнений можно осуществить избирательное(локальное) воздействие на мышцы. Гимнастические упражнения позволяют легко дозировать нагрузку за счет изменения количества повторений, режима мышечной работы (быстро, медленно), а также выбора варианта исполнения упражнения (простой, сложный), в зависимости от подготовленности и самочувствия занимающихся. Имеется возможность использовать собственный вес, как отягощение. При затруднении в освоении упражнений возможно расчленение его на более простые составляющие элементы. Освоить физически или технически сложное гимнастическое упражнение, представляющее интерес для атлета, можно используя проводку по движению, помощь в наиболее трудных частях движения.

При выполнении упражнений педагог должен уделять внимание грамотности выполнения упражнения, технике и эстетичности исполнения. В определенных упражнениях педагог оценивает технику исполнения, в других контролирует вес, который берет подросток в данном упражнении в соответствии с возрастом. Оценивает упражнения не только педагог, но и принимают участие обучающиеся. Применяется система карточек: красная (не выполнил упражнение) и белая (выполнил упражнение). Затем идет совместное обсуждение и анализ выполненных упражнений.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 120 часов занятий по объективным причинам (болезни и др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

## Список использованной литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года №912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

### Для педагога дополнительного образования:

8. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. - Ростовн/Д: Феникс, 2008г. - 660 с.
9. Вельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг.
10. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Вельский. - Мн.: ООО «Вида-Н», 2010г. - 352 с.
11. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001г.- 384 с.
12. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001г. - 560 с.
13. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2012г. - 454 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2008г. - 863 с.
15. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012г. - 224 с.
16. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов,

В.С.Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008г. - 480 с.

17.Тяжелая атлетика: учебник для институтов физ.культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. -М: Физкультура и спорт, 1981г. - 256 с.

18.Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко - Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2008г. - 66 с.

19.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. - М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2011г. - 544с.

Для обучающихся и родителей:

20.«Мир силы» № 4, 2009г.

21.«Сила и Красота» №4; №5, 1995г.

22.«Сила и Красота» № 2; №7,1996г.

23.«Сила и Красота» №1; №2; №3, 1997г.

24.«Сила и Красота» №1; №2, 1998г.

25.«Сила и Красота» №6; №7,1999г.

26.«Сила и Красота» №2; №3, 2000г.

27.«Сила и Красота» №4; №5; №6, 2001г.

28.«Сила и Красота» №3; №5, 2002г.

29.«Сила и Красота» №2;№4.2003г.

30.«Сила и Красота» №1; №2; №3, 2004г.

31.«Сила и Красота» №2; №3; №5, 2005г.

32.«Сила и Красота» № 1; №3, 2006г.

33.«Сила и Красота» №1; №2; №3, 2007г.



**Методические рекомендации по проведению упражнений.**

**1. «Становая тяга».** Ноги ставим чуть уже плеч, ступни параллельны. Берёмся за гриф на ширине плеч. Штанга поднимается таким образом, чтобы гриф скользил вдоль голеней. Вы находитесь в приседе перед штангой. Спина наклонена вперёд, но при этом разогнута в пояснице. Грудной отдел тоже разогнут (грудь колесом). Вначале движения оставляем спину в неподвижном положении, и тянем штангу вверх силою ног.

**2. «Тяга, стоя на подставке, или тяга «из колодца».** Эта тяга почти не отличается от классического варианта. Необходимо лишь подложить под ноги подставку высотой 5-10 см. Это упражнение необходимо для того, чтобы отработать мощный, уверенный срыв штанги с помоста, поскольку. Здесь именно 1-я фаза тяги значительно усложнена. Для простоты можно подкладывать под ноги один или два обрешиненных диска. Рекомендуется периодически менять высоту подставки.

**3. «Удержание».** Техника этого упражнения проста. Вам подадут штангу в верхнее положение, и вы удерживаете ее в зафиксированном положении около 10 с. Вес здесь должен быть большим - 120-140% от максимальной тяги.

**4. «Тяга медленная».** Это обычная классическая тяга (соответствующего стиля), которую необходимо выполнять в медленном темпе. Возможны несколько вариантов:

- а) 3 сек. движение вверх + 3 сек. вниз;
- б) 5 сек. вверх+ 5 сек. вниз;
- в) 10 сек. вверх+ 10 сек. вниз.

В зависимости от варианта тяги подбирается соответствующая нагрузка и количество повторений. Эта тяга поможет лучше отработать технику движения.

**5. «Тяга с остановками».** Обычная тяга, но выполняется она не в поступательном равномерном темпе, а с 3-4 остановками:

- 1-ая - 2-5 см. от помоста (момент отрыва);
- 2-ая - чуть ниже коленей;
- 3-ая - чуть выше коленей;
- 4-я – фиксация.

Остановка выполняется на 2-5 сек. Остановки можно делать при движении вверх и вниз или вверх и вниз. Количество повторений не больше трех (так как время подхода все равно будет достаточно большим). Это упражнение поможет вам отработать технику, научит проходить мертвую точку и терпеть нагрузку, если вдруг штанга «застряла» в движении.

**6. «Тяга до коленей».** Эта тяга является дополнением к тяге с плинтов. Она помогает наработать съём штанги с помоста и прохождение первой части движения тяги. Обычно в верхней точке (на уровне коленей) делается задержка, на 3-5 сек. (изометрическая нагрузка). Можно скомбинировать эту тягу с тягой на подставке и сделать одну, но более

интенсивную. То есть выполнять тягу до коленей стоя на подставке. Это помогает тем, у кого проблемы при съеме штанги с помоста.

**7. «Изометрическая» (статическая) тяга.** Это изометрическая нагрузка, которая нарабатывает прохождение мертвой точки в тяге. Необходимо выставить штангу на уровне вашей мёртвой точки в тяге (на помосте или на подставке). Ставьте вес штанги заведомо больше, чем вы можете поднять, и выполняйте изометрию в этом положении, пытайтесь поднять штангу. Время подхода может быть разным:

- а) 5 раз по 3 сек.;
- б) 3 раза по 5 сек.;
- в) 1 раз на 10 сек. и т.д.

Возможны и другие варианты, но вышеперечисленные являются наиболее распространенными.

Рекомендуется выполнять это упражнение следующим после классической тяги. Можно использовать пояс, но не использовать лямки.

**8. «Жим штанги лежа».** Выполните один сет с пустым грифом, чтобы тело вспомнило механику и несколько разминочных сетов с небольшим весом. Задача разминочных сетов не утомить Вас, а разогреть целевые мышцы, участвующие в упражнении. Жим штанги лежа выполняется на горизонтальной скамье лежа на спине. В исходном положении снаряд находится на вытянутых руках над грудью. Происходит опускание штанги на грудь (до легкого касания) и затем штанга выжимается в исходное положение. Ваша позиция на скамье должна быть надежной и устойчивой. Достигается это четырьмя точками опоры - затылок, лопатки, таз, стопы. Голову - на уровне грифа. Взгляд строго вверх, не старайтесь сопровождать штангу во время движения.

**Силовое тестирование.**

Вид испытаний	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлетв.
Жим штанги лежа	Высокий	Средний	Низкий	Ниже
Подтягивание на перекладине (максим. кол-во раз)	15-12 раз	12-10 раз	10-7 раз	меньше 7 раз
Отжимание от пола на руках исходное положение «упор, лежа» (максим. кол-во раз)	20-15 раз	15-12 раз	12-10 раз	меньше 10 раз
Отжимание на брусьях (максим. кол-во раз)	15-12 раз	12-10 раз	10-8 раз	меньше 8 раз
Поднимание ног к перекладине (максим. кол-во раз)	15 раз	12 раз	10 раз	меньше 10 раз

**Определение уровня подготовки для испытания «Жим штанги лежа».**

№п/п	Весовая категория	j		Вес штанги, кг. уровень подготовки			
		высокий		средний		низкий	
		от	до	от	до	от	до
<b>1.</b>	до 44	35	40	30	35	27,5	30
<b>2.</b>	48	50	52,5	45	50	37,5	40
<b>3.</b>	52	55	57,5	42,5	52,5	40	47,5
<b>4.</b>	56	60	65	55	60	50	52,5
<b>5.</b>	60	65	70	60	65	55	57,5
<b>6.</b>	67,5	67,5	72,5	62,5	70	60	62,5
<b>7.</b>	75	72,5	77,5	65	72,5	62,5	70
<b>8.</b>	82,5	75	80	70	75	65	70
<b>9.</b>	90	80	85	75	80	70	72,5
<b>10.</b>	100	85	90	77,5	82,5	72,5	75

