

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
"Санкт-Петербургский техникум отраслевых
технологий, финансов и права"
(СПб ГБПОУ «СПбТОТФип»)

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
техникума
Протокол № 3 от 14.12.2024 г.

Директор _____ Лубашев Е.А.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Трудоемкостью 176 часов

Санкт-Петербург

2024 год

Пояснительная записка

Для достижения высокой готовности юношей к службе в Вооруженных силах России первостепенное значение имеет их хорошая физическая подготовка и, прежде всего, развитие у них силы, выносливости, быстроты, ловкости, смелости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Программа разработана на основании законодательных и нормативно правовых документов:

- Федеральный закон от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015).

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Нашей стране нужно молодое поколение такое, которое смолоду могло бы заботиться о своем физическом совершенстве, обладало знаниями в области гигиены и медицинской помощи, ведя здоровый образ жизни. Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи.

Цель занятий:

Формирование и совершенствование у обучающихся морально-психологических и физических качеств: самодисциплины, упорства, мужества, выносливости, ловкости, силы, а также знаний о силовой подготовке.

Задача занятий:

1. Образовательные:
 - формировать понятия о здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии;
 - формировать психологическую устойчивость и функциональные возможности всего организма к воздействию неблагоприятных факторов.
2. Развивающие:
 - развивать и постоянно совершенствовать выносливость, силу, быстроту, ловкость.
3. Воспитательные:
 - воспитывать желание иметь красивую форму тела, вести здоровый образ жизни;
 - воспитывать сознательное отношение к вредным привычкам.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 176 часов.

Место проведения: тренажерный зал СПбТОТФиП.

Особенности набора студентов – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся – 16 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Учебная программа

Цель:

формирование представлений о значении совершенствования физической силы для гармоничного развития личности.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- изучать знания по защите здоровья;
- снижать травматизм и заболеваемость;
- воспитывать сознательное отношение к вредным привычкам;
- изучать комплексы тренировочных упражнений.

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие.		2	2
2.	Здоровый образ жизни.		2	2
3.	Строение тела человека. Расположение мышц.		2	2
4.	Медицинские навыки по оказанию первой помощи.		2	2
5.	Тренировочные средства. Тренировка.	164		164
6.	Итоговое занятие.	4		4
ИТОГО:		168	8	176

Содержание деятельности

1. Вводное занятие – 2 часа.

Инструктаж по ТБ, ОТ, ППБ, ПДД. Правила поведения. Расписание занятий. Задачи обучения. Сдача нормативов на начало года.

2. Здоровый образ жизни - 2 часа.

Режим дня и его значение для здоровья человека.

Гигиена тела. Питание.

О вреде наркотиков.

О вреде курения.

О вреде алкоголя.

Значение здорового образа жизни для каждого человека.

Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни.

Атлетическая гимнастика как вид спорта.

3. Строение тела человека – 2 часа.

Мышцы груди, спины, живота и комплексы к ним.

Мышцы плеча, предплечья, руки, икр ног и комплексы к ним.

4. Медицинская помощь - 2 часа.

Накладывание жгута.

Обработка ран и наложение повязок.

Искусственное дыхание.

Помощь при ушибах, переломах.

Правила накладывания шины.

5. Тренировка - 164 часа.

Выполнение комплексов №1, №2, №3. - 2 ч.

Выполнение комплексов №4, №5, №6, №7, №8 - 2 ч.

Далее комплексы чередуются в указанном порядке.

Итоговое занятие – 4 часа.

Тренировочная программа

1. Комплекс № 1 (грудь)

а) жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполняется 3 серии:

- 1) из 10 повторений со средним весом для разогрева мышц;
- 2) из 8 повторений;
- 3) из 6 повторений. Вес штанги постепенно растет.

б) жим штанги, сидя под углом 45 градусов. Выполняется 3 серии по аналогичной системе. На каждой третьей тренировке груди необходимо в данных упражнениях штангу заменять тяжелыми гантелями, что благотворно влияет на эластичности мускульной ткани.

в) отжимание на брусьях (3 серии по 10, 8, 6, повторов);

г) пулловер (3 серии по 8, 8, 8 повторов).

2. Комплекс № 2 (спина)

а) подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком (3 серии до предела, но и не менее 8 повторов). Для увеличения сопротивляемости необходимо на талии закрепить дополнительный груз. Кроме того, через тренировку чередование подтягивания до касания затылком с подтягиваниями до касания грудью;

б) подтягивание узким хватом, боком к перекладине (3 серии по 8 повторов);

в) тяга гантели к груди попеременно каждой рукой в наклоне вперед (3 серии по 10, 8, 6 повторов);

г) тяга односторонне нагруженной штанги к груди в наклоне вперед (3 серии по 6- 10 повторов).

3. Комплекс № 3 (пресс)

а) подъем ног, согнутых в коленях, лежа на полу (50 повторов для разогрева);

б) круговые движения корпуса вправо-влево (50 повторов в каждую сторону);

в) лежа на спине с упором чуть согнутых ног в стену, изометрические напряжения пресса (25 натуживаний по 6-8 секунд каждое);

г) лежа на полу с упором слегка согнутых ног в стену, приподнимание таза, напрягая при этом мышцы живота (30 повторов);

д) подъем ног в висе на перекладине, согнутых в коленях к груди (60 повторов);

е) быстрые подъемы согнутых ног к груди, лежа на спине (за 3 минуты с максимальным для вас количеством);

ж) подъем ног лежа на горизонтальной скамейке (60 повторов);

з) подъем ног лежа на боку (50 повторов в каждую сторону).

4. Комплекс № 4 (плечи)

а) жим штанги из-за головы, сидя широким хватом (3 серии: 1 серия - 10 повторов для разогрева, затем 3 серии по 8, 6, 4 повторов);

б) подъем гантелей через стороны вверх (3 серии по 6 повторов);

в) подъем гантелей через стороны в положении наклона вперед (3 серии по 6 повторов).

5. Комплекс № 5 (бицепсы - трицепсы)

а) подъем штанги от бедер к груди, стоя обратным хватом (3 серии: 1 серия - 10 повторов для разогрева, затем по 8, 6, 4 повторов);

б) тяга гантелей на бицепсы на скамье Скотта (3 серии по 6 повторов);

в) поочередный подъем на бицепс в наклоне вперед с упором локтя во внутреннюю часть бедра (3 серии по 5 повторов);

- г) «французский» жим, лежа (3 серии по 10, 8, 6 повторов);
 д) поочередный жим гантелей из-за головы каждой рукой стоя (3 серии по 10 повторов).

6. Комплекс № 6 (предплечья)

- а) кистевое сгибание обычным хватом сидя (3 серии по 8 повторов);
 б) кистевое сгибание обратным хватом сидя (3 серии по 8 повторов).

7. Комплекс №7 (икры)

- а) подъем на носки, сидя с грузом на коленях (3 серии по 10 повторов).

8. Комплекс №8 (мышцы бедра)

- а) приседания со штангой (3 серии по 8 повторов);
 б) жим ногами (3 серии по 10 повторов).

Схема двухразовых занятий в неделю

ВТОРНИК	СУББОТА
- грудь - пресс - спина	- плечи - бицепсы - предплечья

На каждом тренировочном занятии соблюдаются правила по технике безопасности.

Прогнозируемые результаты

Мета предметные:

- уметь прийти на помощь;
- страховать себя и товарищей;
- обращаться с тренажерами.

Предметные:

- знать страховку и само страховку;
- комплексы тренировочных упражнений;
- технику безопасности;
- знать мероприятия по защите здоровья;
- строение тела и названия мышц.

Личностные:

- упорство;
- взаимовыручка;
- смелость.

Календарный план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Комплектование групп. Правило безопасности во время занятия.	2
2.	Здоровый образ жизни.	2
3.	Строение тела человека. Расположение мышц.	2
4.	Медицинские навыки по оказанию первой помощи.	2
5.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
6.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
7.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
8.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
9.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
10.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
11.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
12.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
13.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
14.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
15.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
16.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
17.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
18.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
19.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
20.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
21.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
22.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
23.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
24.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
25.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
26.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
27.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
28.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
29.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
30.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4

31.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
32.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
33.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
34.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
35.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья)	4
36.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
37.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
38.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
39.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
40.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
41.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
42.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
43.	Комплекс № 8 (ноги), № 4 (плечи), №7 (икры), №3 (пресс).	4
44.	Комплекс № 1 (грудь), №3 (пресс), № 6 (предплечья).	4
45.	Комплекс № 2 (спина), №5 (бицепсы - трицепсы), №3 (пресс).	4
46.	Итоговое занятие.	4
Итого:		176

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общefизическая и специальная физическая подготовка.

1. Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59	635,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66	720,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74	785,0	700,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83	850,0	790,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93	925,0	825,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105	970,0	860,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120	1005,0	900,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	1035,0	920,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

2. Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМ К	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
66	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
93	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
105	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
120	855,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
120+	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

3. Жим лежа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМ К	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
59	180,0	140,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
66	215,0	175,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
74	245,0	195,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
83	275,0	215,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
93	300,0	235,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
105	315,0	255,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
120	330,0	270,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
120+	345,0	280,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

Методическое обеспечение программы

1. Комплексы упражнений с гантелями.
2. Комплекс упражнения на бицепс.
3. Режим дня и питание бодибилдингов-новичков – рекомендации.
4. Мультимедийные презентации и слайд-фильмы.
5. Методическая разработка «Понятие здоровья и здорового образа жизни».
6. Конспект открытого занятия.
7. Методическая разработка «Тренировочная деятельность по атлетике».
8. Рекомендации для начинающих атлетов.
9. Рекомендации «Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой».
10. Комплекс упражнений с гантелями.
11. Упражнения на бицепс.
12. Питание начинающего культуриста.
13. Основные принципы уроков бодибилдинга для новичков.
14. Рекомендации по восстановлению организма и питанию атлета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодибилдинг : книга-тренинг : основы, планы тренировок, физическая подготовка, питание / [отв. ред. О. Усольцева]. – М. : Эксмо, 2013. – 320 с.
 2. Бодибилдинг для ленивых / [авт.-сост. Д. А. Борькин]. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006 (Владимир : Владимирская книжная типография). – 92 с.
 3. Брюер Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей: почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться / Жадсон Брюер ; перевод с английского В. Корнеевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 301 с.
 4. Головин А. А. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни / А. А. Головин ; Евразийская ассоциация здоровья. – М. : Евразийская ассоц. здоровья, 2017. – 84 с.
 5. Матузов Л. Е. Бодибилдинг в удобном формате : учебное пособие / Л. Е. Матузов. – Уфа : КИТАП, 2014. – 142 с.
 6. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. – 3-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2015. – 214 с.
 7. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. А. Морозов. – 2-е изд., доп. и испр. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 175 с.
 8. Назаренко Л. И. Основы рационального питания / Л. И. Назаренко ; Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. – СПб. : РенOME, 2014. – 141 с.
 9. Невский А. А. Бодибилдинг и другие секреты успеха / Александр Невский. – М.: АСТ, 2017. – 217 с.
 10. Непорент Л. Бодибилдинг для чайников / Лиз Непорент, Сюзанна Шлозберг, Ширли Арчер ; [перевод с английского и редакция Я. А. Лебедева]. – 3-е изд. – М. : Диалектика, 2017. – 374 с.
 11. Пустовойтов Ю. Л. Тренировочный процесс в атлетической гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Л. Пустовойтов ; Московский университет имени С. Ю. Витте, Кафедра психологии, педагогики и социальногуманитарных дисциплин. – М. : ЧОУВО «МУ им. С. Ю. Витте», 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
 12. Черепашин Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики / Д.А. Черепашин, А.А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.
- Интернет-ресурсы:**
1. [01.-Atletizm-14-17-let.pdf](#)
 2. [RPD Atleticheskaya gimnastika.pdf](#)

Итоговый контроль

Проводится на последнем занятии, по средствам выполнения практических заданий.

Разработчик:

преподаватель СПб ГБПОУ СПбТОТФип



А.С.Бартко

Согласовано:

Заместитель директора по Учебной работе, д.с.н., проф.



Р.А. Костин

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Санкт-Петербургский техникум отраслевых технологий, финансов и права»
Отделение дополнительного образования

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель программы	Создание условий для массового привлечения студентов к занятиям атлетической гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах. Формирование и совершенствование у обучающихся морально-психологических и физических качеств: самодисциплины, упорства, мужества, выносливости, ловкости, силы, а также знаний о силовой подготовке.
Категория обучающихся	Студенты СПбТОТФиП
Форма обучения	Очная
Трудоемкость	176 академических часов
Формируемые компетенции	Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной общеразвивающей программы. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам и итогам соревнований.
Изучаемые вопросы	1. Физическая культура и спорт в России и Санкт-Петербурге. 2. Основы техники атлетической гимнастики и техническая подготовка. 3. Спортивные соревнования, правила соревнований. 4. Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки. 5. Специальная физическая подготовка. 6. Классификация тренировочных заданий. 7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы. 8. Формировать потребность в здоровом образе жизни. 9. Изучать знания по защите здоровья. 10. Снижать травматизм и заболеваемость. 11. Воспитывать сознательное отношение к вредным привычкам. 12. Изучать комплексы тренировочных упражнений.

Заведующий ОДО

 /С.А. Ефремова/