

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГБУ ДО ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»  
ЦЕНТР «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**

**«Утверждаю»**  
Директор Центра  
**Ю.М. Лившиц**  
**«1» сентября 2016 года**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Чугин Владимир Владимирович**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Возраст воспитанников: 12-17 лет**

**Редакционные изменения внесены в 2011, 2014, 2016 годах**

**Москва, 2010 год**

*Изменения внесены 17.01.2018г.*



## **Раздел 1. Пояснительная записка**

В 2017 -2018 учебном году Раздел 3. «Формы контроля и оценочные материалы» дополнен контрольным материалом «Мониторинг исходного уровня развития ребенка» (приложение 1). Такой выбор формы контроля объясняется стремлением педагога к лучшему отслеживанию уровня развития ребенка от начала обучения.

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» относится к физкультурно-спортивной *направленности*, разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»; Программу деятельности ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

### **Уровень освоения программы**

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к *базовому уровню* освоения дополнительных общеразвивающих программ (Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014г. №922 (в редакции от 07.08.2015г. №1208, в редакции от 08.09.2015г. №2074, в редакции от 30.08.2016г. №1035)).

***Программа реализуется на следующих условиях:***

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Занятия атлетической гимнастикой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься атлетической гимнастикой.

### **Цели и задачи программы**

Сформировать у подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, через систему физического воспитания на примерах общественного бытия.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;

дать необходимые знания:

- по истории, теории и методике атлетической гимнастики;
- о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности;
- о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре и о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- ознакомиться с разнообразием силовых упражнений на определенную группу мышц, с разнообразием тренажерных устройств, штанг;
- научить технике силовых упражнений на определенную группу мышц;
- научить технике страховки при выполнении упражнения партнером;

#### *Воспитывающие:*

- воспитать гармонично развитого человека, здорового нравственно и физически, способного обеспечить как личную так и общественную безопасность;
- профилактика правонарушений, подростковой преступности и наркомании средствами физической культуры.
- способствовать адаптации каждого занимающегося в коллективе;

*Развивающие:*

- развить основные двигательные качества: силу, выносливость, гибкость и т.д.;
- повысить мотивацию воспитанников к прикладным видам спорта;

**Категория обучающихся**

В объединение принимаются девушки и юноши, представившие медицинскую справку о состоянии здоровья и допущенные к занятиям атлетической гимнастикой. В возрасте с 12 до 18 лет.

**Срок реализации программы**

Сроки реализации 3 года.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с каждой группой первого года обучения и три раза по два часа еженедельно с группами второго и третьего года обучения.

Наполняемость групп первого года обучения - 15 человек, второго года - 12 человек.

Группы формируются с учетом возраста воспитанников.

**Планируемые результаты освоения программы**

*Обучающих задач:*

- будут уметь организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;

будут знать:

- про истории, теорию и методiku атлетической гимнастики;
- о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности;
- о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре и о правилах поведения на спортивных сооружениях;

*Воспитывающих задач:*

- у детей будет повышен уровень гармоничного развития человека, здорового нравственно и физически, способного обеспечить как личную так и общественную безопасность;

- путем привлечения детей будет осуществляться профилактика правонарушений, подростковой преступности и наркомании средствами физической культуры.

- способствовать адаптации каждого занимающегося в коллективе;

*Развивающих задач:*

- развиты основные двигательные качества: силу, выносливость, гибкость и т.д.;

- обладать повышенной мотивацией занимающихся, прикладным видам спорта;

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы, раздела	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Формы (аттестации) контроля
		Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Атлетическая гимнастика, как средство физического воспитания	2	2	-	2	2	-	2	2	-	Опрос Тестирование
2.	Вводный комплекс упражнений	6	2	4	5	1	4	3	1	2	Зачет
3.	Упражнения с гантелями и гириями	10	2	8	17	4	13	17	2	15	Тренировка Упражнения Зачет
4.	Упражнения с фитнес мячами и эспандером	4	2	2	2	1	1	2	1	1	Тренировка
5.	Упражнения со штангой	14	4	10	24	4	20	24	4	20	Упражнения
6.	Упражнения на тренажерах и специальных устройствах	12	4	8	18	2	16	18	2	16	Зачет
7.	Упражнения для мышц шеи	6	2	4	9	2	7	9	2	7	Тренировка
8.	Упражнения для мышц сгибателей рук	10	4	6	22	4	18	22	4	18	Упражнения
9.	Упражнения для мышц разгибателей рук	10	4	6	20	4	16	22	4	18	Зачет
10.	Упражнения для мышц предплечья	8	3	5	9	2	7	9	2	7	Тренировка

11.	Упражнения для дельтовидных и трапециевидных мышц	12	4	8	14	2	12	18	2	16	Упражнения
12.	Упражнения для мышц спины	8	2	6	12	2	10	14	2	12	Тренировка
13.	Упражнения для мышц брюшного пресса	8	2	6	16	2	14	15	1	14	Упражнения
14.	Упражнения для мышц ног	8	2	6	14	2	12	12	2	10	Зачет
15.	Упражнения для мышц груди	12	4	8	14	2	12	15	1	14	Тренировка
16.	Упражнения для устранения недостатков телосложения	10	4	6	16	6	10	12	4	8	Упражнения
17.	Раздельная система тренировки	10	4	6	12	2	10	12	2	10	Зачет
18.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Тренировка
	<b>ИТОГО</b>	<b>152*</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>*228</b>	<b>45</b>	<b>183</b>	<b>228*</b>	<b>39</b>	<b>189</b>	

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. **Атлетическая гимнастика, как средство физического воспитания.** Значение атлетической гимнастики, общие закономерности силовой тренировки, условия организации занятий, особенности питания, восстановления. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.

2. **Вводный комплекс упражнений.**  
Обучение технике и методике выполнения базовых упражнений, подтягивание в висе на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выпрыгивание из приседа; сед согнувшись из положения лежа на спине.

3. **Упражнения с гантелями и гирями.**  
Упражнения с гантелями (симметричные и асимметричные движения руками) в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. В зависимости от целей занятия применяют гантели различного веса (2,5кг, 5кг, 10кг 15кг и т.д.). Упражнения с гирями в целом сходны с упражнениями с гантелями.

4. **Упражнения с набивными мячами и эспандером.**  
Особенности предметов определяют характер упражнения с ними, возможность манипулирования степенью напряжения мышц. При этом упражнения можно выполнять различными формами: парно-групповой; игровым и соревновательным.

5. **Упражнения со штангой.** Упражнения со штангой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо штанги можно использовать ее элементы: гриф; диски; замки.

6. **Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.**  
Здесь используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления), работа поочередно различными звеньями тела, в различных положениях.

7. **Упражнения для мышц шеи.**  
Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Упражнения выполняют с сопротивлением, отягощением и на тренажерах.

8. **Упражнения для мышц сгибателей рук.**  
Техника выполнения и методика обучения упражнениям: «молоток», поднятие штанги на бицепс; поднятие штанги на скамье Скотта; сгибание рук с гантелями на бицепс локоть на колено и др.

9. **Упражнения для мышц разгибателей рук**  
Техника выполнения и методика обучения упражнениям: «Французский жим лежа и стоя»; поднятие гантелей из-за головы, разгибание руки стоя в наклоне и др.



**10. Упражнения для мышц предплечья.**

Техника выполнения и методика обучения упражнениям: сгибание кистей со штангой; вращение кистей с гантелями и др.

**11. Упражнения для дельтовидных и трапециевидных мышц.** Техника выполнения и методика обучения упражнениям: «шраги», тяга к подбородку, разводка, жим стоя и сидя из-за головы и с груди и др. У

**12. Упражнения для мышц спины.**

Техника выполнения и методика обучения упражнениям для широчайших и длинных мышц спины: тяга штанги к поясу в наклоне; подтягивание на перекладине широким хватом; тяга гантелей в наклоне; «гиперэкстензии»; становая тяга; тяга «сумо» и др.

**13. Упражнения для мышц брюшного пресса**

Техника выполнения и методика обучения упражнениям для верхних и нижних пучков мышц брюшного пресса: поднятие туловища лежа на спине на наклонной скамейке; поднятие ног лежа на спине на наклонной скамейке; вис согнувшись на гимнастической стенке и др.

**14. Упражнения для мышц ног.** Техника выполнения и методика обучения упражнениям: «гакк приседания»; приседание со штангой; разгибание ног на тренажере; сгибание ног на тренажере; поднятие на носки и др.

**15. Упражнения для мышц груди.**

Техника выполнения и методика обучения упражнениям для верхней, средней и нижней частей мышц груди: жим лежа; жим лежа на наклонной скамейке; «пуловер»; разводка гантелей лежа на горизонтальной и наклонной скамейке; сведение рук на тренажере; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением и др.

**16. Упражнения для устранения недостатков телосложения**

Техника выполнения и методика обучения упражнениям при: О – образной фигуре; Т – образной фигуре; А – образной фигуре; недостаточном развитии отдельных мышечных групп; нарушениях осанки и др.

**17. Раздельная система тренировки.** Рассказ о принципах построения раздельной системы тренировки, ее цели и задачи. На первом практическом занятии использовать упражнения следующих мышечных групп: грудь, спина, пресс. На втором занятии использовать упражнения следующих мышечных групп: плечевой пояс и руки, ноги, пресс.

**18. Итоговое занятие.** Подведение итогов.

### **Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы**

Итоги по темам проводятся путем выполнения определенной системы упражнений. Главным итогом является прогресс воспитанника исходя из его индивидуальных особенностей, который может, проявляться при выполнении упражнений.

### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)**

Занятия начинаются с устного разъяснения тренером теории развития мышц, физиологии, объяснения важности режима питания, а так же правильности выполнения упражнений. После чего упражнения показываются и поэтапным объяснением действий. В первое время подбираются и наглядно показываются (тренером или опытным спортсменом) наиболее эффективные упражнения для каждого типа телосложения занимающихся (индивидуально).

Необходимо визуально контролировать правильность и возможность выполнения упражнений и нагрузки, корректируется по весу и количеству повторений.

Полным спортсменам рекомендуется наиболее частые повторения и аэробные нагрузки, показывается правильность амплитуды движения, спортсменам с недостаточной мышечной массы тренер рекомендует наиболее тяжелые по весу нагрузки с минимальным количеством повторений (здесь возможны варианты). Всем спортсменам даются упражнения на разные мышечные группы. С разнообразием их повторений как со свободным весом так и в тренажер

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Занятие по атлетической гимнастике состоит из 3 частей:

- 1) подготовительная часть (общеразвивающие упражнения, прыжки через скакалку, бег и т.д.) – подготавливает организм к предстоящей нагрузке;
- 2) основная часть (силовые упражнения на различные группы мышц: пресс, бицепс, трицепс, спина, ноги, грудь и т. д.) – развивает физические качества, воспитывает моральные, волевые качества, укрепляет здоровье;
- 3) заключительная часть (растягивание) – сохраняет эластичность мышц, увеличивает подвижность в суставах, снижает болезненность мышц, предотвращает травмы.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Материал распределён от простого к сложному. Для групп первого года обучения используется простой материал, а для старших групп более сложный.

### **Условия реализации программы**

Условиями для реализации данной программы является наличие силовых тренажеров, разновесных гантелей и гирь. Наличие атлетических грузов и штанг, разновесных дисков к ним.

### **Список литературы:**

1. Д. Донской «Биомеханика физических упражнений»
2. А. Медведев «Многолетнее планирование тренировок»
3. Инспорт «Атлетизм»
4. В.Г. Фохтин «Атлетическая гимнастика без снарядов»
5. Г.С. Решетилов «Ваши мышцы»
6. В.К. Петров «Гармония силы»
7. В.К. Петров «Молодость и сила»
8. В.М. Шубов «Красота силы»
9. Р.П. Мороз «Развивайте силу»
10. Дж. Ведер «Пособия по атлетизму»

Дата поступления \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество учащегося \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_ Домашний телефон \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество родителей \_\_\_\_\_

**Мониторинг исходного уровня развития воспитанника для обучения  
в объединении «Атлетическая гимнастика»**

Специальные, профессиональные природные задатки к выбранной дополнительной образовательной деятельности				Психологическая предрасположенность воспитанника к занятиям по атлетической гимнастике	Наличие профильной подготовки по выбранному виду деятельности (атлетическая гимнастика)	Всего баллов	Уровень природной одаренности
Физические данные	Выносливость	Гибкость	Сила				

**Низкий уровень - от 0 до 6 баллов**

**Средний уровень - от 7 до 12 баллов**

**Высокий уровень - от 13 до 18 баллов**

**Мониторинг исходного уровня развития ребенка для обучения по  
дополнительной образовательной программе «Атлетическая гимнастика»**

<b>Параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Баллы</b>
<b>Физические данные</b>	<b>Минимальный уровень</b> (слабое общефизическое состояние, слабый мышечный корсет, лишний вес, скованные суставы, плохой мышечный тонус)	1
	<b>Средний уровень</b> (удовлетворительное общефизическое состояние, но наблюдается скованность в мышцах и суставах)	2
	<b>Максимальный уровень</b> (хорошая общефизическая форма, развитая мускулатура, наблюдается большая подвижность, мышечный корсет усиленный)	3
<b>Выносливость</b>	<b>Минимальный уровень</b> (задатки слабо выражены и проявляется ребенком с большим трудом и усилиями, на тренировке ребенок способен выполнить малое или среднее количество упражнений слабой интенсивности)	1
	<b>Средний уровень</b> (задатки легко наблюдаются, на тренировке ребенок способен выполнить полностью комплекс упражнений средней интенсивности)	2
	<b>Максимальный уровень</b> (задатки яркие и легко проявляющиеся в тренировке, ребенок способен выполнить полное количество упражнений) Хороший уровень адаптации к нагрузкам	3
<b>Гибкость</b>	<b>Минимальный уровень</b> (задатки слабо выражены и ребенку не все упражнения даются с полной амплитудой)	1
	<b>Средний уровень</b> (задатки легко наблюдаются, ребенку упражнения даются с полной амплитудой)	2
	<b>Максимальный уровень</b> (задатки яркие и легко проявляющиеся на тренировке, ребенок выполняет технически сложные упражнения с полной амплитудой)	3
<b>Сила</b>	<b>Минимальный уровень</b> (задатки слабо выражены, ребенок может выполнить малое количество упражнений с собственным весом)	1
	<b>Средний уровень</b> (задатки легко наблюдаются, упражнения с собственным весом даются легко)	2
	<b>Максимальный уровень</b> (задатки яркие, хорошо выражены, легко проявляются при выполнении упражнений с отягощением, прибавленным к собственному весу)	3

<b>Психологическая предрасположенность воспитанника к занятиям по атлетической гимнастике</b>	<b>Минимальный уровень</b> (деятельность не вызывает эмоционального отклика, ребенок зажат, равнодушен к предложенным заданиям)	1
	<b>Средний уровень</b> (ребенок чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень заинтересованности и эмоциональности не достаточно продолжителен)	2
	<b>Максимальный уровень</b> (ребенок эмоционален, увлечен, не желает прерываться на тренировке)	3
<b>Наличие профильной подготовки по выбранному виду деятельности</b>	<b>Минимальный уровень</b> (ребенок не занимался атлетической гимнастикой, не имеет фундаментальной подготовки)	1
	<b>Средний уровень</b> (ребенок имеет общее представление о физической культуре и о виде спорта атлетическая гимнастика)	2
	<b>Максимальный уровень</b> (ребенок имеет опыт активной физической деятельности, когда то занимался данным или родственным видом спорта)	3

Индивидуальная карта динамики развития воспитанника

Уровень природной одаренности	баллов		
	Год обучения/Баллы		
Параметры	1	2	3
<b>Результат в области обучения</b>			
<b>Теоретические знания</b>			
• Основные упражнения атлетической гимнастики			
• История развития атлетической гимнастики			
• Изучение основных принципов и приемов в атлетической гимнастике			
<b>Практические действия (умения и навыки)</b>			
• Уровень освоения упражнений			
• Умение составлять и варьировать комплексы упражнений			
<b>Результат в области развития</b>			
<b>Развитие общих способностей</b>			
• Концентрация внимания			
• Развитие памяти			
• Общее развитие мышления			
<b>Развитие специальных способностей</b>			
• Физические данные			
• Выносливость			
• Гибкость			
• Сила			
<b>Результат в области воспитания</b>			
• Усидчивость			
• Воля			
• Самоконтроль			
• Самооценка			
• Интерес к занятиям			
• Открытость к сотрудничеству			
• Уровень воспитанности			
• Уровень физической культуры			
• Организация своей деятельности в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»			
<b>Общее количество баллов</b>			
<b>Динамика развития учащегося</b>			