

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Арзамасский техникум строительства и предпринимательства»

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 26.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ГБПОУ АТСП  
от 31.10.2023 г. № 806

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Атлетическая гимнастика»  
(срок реализации – 1 год)

Автор программы:  
Малышева Наталья Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Арзамас  
2023 г.

## Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план .....	7
III. Рабочая программа.....	8
IV. Содержание рабочей программы.....	17
V. Обеспечение программы.....	19
VI. Методическое обеспечение программы.....	21
VII. Список литературы.....	22

## **I. Пояснительная записка**

Работа секции «Атлетическая гимнастика» направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям. Занятия в секции способствуют повышению уровня силовой подготовки.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

**Актуальностью** программы является всестороннее и гармоничное развитие подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, пропаганда здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом.

**Педагогическая целесообразность** программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, в повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед

собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в силовых единоборствах, технике выполнения, четкости и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер атлетических видов спорта, таких как гири, армрестлинг, бодибилдинг, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к занятиям.

Эти особенности атлетической гимнастики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Атлетическая гимнастика, как вид спорта своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждение интереса подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель** – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

### **Задачи**

#### ***Образовательные***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – гиревого, армрестлинга и др.;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить технике выполнения силовых движений.

### ***Развивающие***

- развить координацию движений и основные физические качества: укреплять силу всех групп мышц, выносливость, красоту тела;
- развивать двигательные способности посредством различных тренажеров и приспособлений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

### ***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений и всех форм зависимостей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на обучающихся в возрасте 15-19 лет. Объем – 120 часов. Срок реализации программы – 1 год.

### **Ожидаемые результаты**

В ходе реализации программы обучающиеся должны:

#### **знать:**

технику выполнения движений с гирями, армрестлинг, и другие силовые виды спорта;  
о положении дел в современном силовом спорте;

#### **уметь:**

проводить специальную разминку перед выполнением силовых упражнений;  
владеть различными приемами техники поднятия гирей;  
владеть приемами тактики движений рук в армрестлинге;

владеть навыками судейства в силовых соревнованиях, навыками организации мини-турнира;

владеть навыками общения в коллективе;

будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

разовьют следующие качества:

улучшат большинство из показателей физических качеств: координацию движений, разовьют силу всех групп мышц, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Освоят технику толчка гирей;

Освоят технику рывка гири;

Освоят технику движения рукой в армрестлинге;

Научатся дозировать нагрузку на каждую группу мышц;

Научатся самостоятельно выполнять комплексы;

Освоят технику толчка гирей «подседом».

## II. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количес тво часов	В том числе	
			теория	практ.
1.	<b>Раздел 1.</b> Теоретические сведения об атлетической гимнастике	4	4	-
2.	<b>Раздел 2.</b> Развитие силы всех групп мышц	30	-	30
3.	<b>Раздел 3.</b> Упражнения на выносливость	35	-	35
4.	<b>Раздел 4.</b> Развитие ловкости и координации	7	-	7
5.	<b>Раздел 5.</b> Развитие гибкости	10	-	10
6.	<b>Раздел 6.</b> Статические упражнения	10	-	10
7.	<b>Раздел 7.</b> Комплексы упражнений с гирями, гантелями, штангой	20	-	20
8.	<b>Раздел 8.</b> Квалификационные соревнования	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>116</b>

### III. Рабочая программа

№ п/п	Название темы	Количество часов	Календарный срок
			<b>сентябрь</b>
1	История развития атлетической гимнастики.	1	
2	Классификация упражнений	1	
3	Классификация тренажеров	1	
4	Разучивание комплексов физической упражнений на тренажерах.	1	
5	Выполнение КФУ №1 ОФУ БД. «Упражнения с диском здоровья»	1	
6	Выполнение КФУ № 2 ОФУ БД.	1	
7	Выполнение КФУ № 3 ОФУ БД. Акробатические элементы на мате.	1	
8	Выполнение КФУ № 4 ОФУ БД. Упражнения со скакалкой.	1	
9	Выполнение КФУ № 5 ОФУ БД. Упражнения с обручем.	1	
10	Выполнение КФУ № 6 ОФУ БД. Упражнения с дисками здоровья.	1	
1	Выполнение КФУ № 7 ОФУ БД.	1	
1	Выполнение упражнения с гирями 16 кг.		
12	Выполнение КФУ № 8 ОФУ БД. Выполнение упражнения с гирями 16-24 кг.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			<b>октябрь</b>
13	Выполнение КФУ № 9 ОФУ БД. Выполнение упражнений со скакалкой.	1	
14	Выполнение КФУ № 10 ОФУ БД. Выполнение упражнений на столе армрестлинга.	1	
15	Выполнение КФУ № 11 ОФУ БД. Выполнение акробатических элементов.	1	
16	Выполнение КФУ № 12 ОФУ БД. Выполнение упражнений с обручем.	1	
17	Выполнение КФУ № 1. Выполнение упражнения с диском здоровья.	1	
18	Выполнение КФУ № 2. Выполнение упражнения на перекладине.	1	



19	Комплекс физических упражнений № 3. ОФУ. Выполнение акробатических упражнений.	1		
20	Комплекс физических упражнений № 4. ОФУ. Выполнение упражнений со скакалками.	1		
21	Комплекс физических упражнений № 5. ОФУ. Выполнение упражнений с обручами.	1		
22	Комплекс физических упражнений № 6. ОФУ. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	1		
23	Комплекс физических упражнений № 7. ОФУ. Выполнение упражнений с гирями 16 кг.	1		
24	Комплекс физических упражнений № 8. ОФУ. Выполнение упражнений с гирями 16-24 кг.	1		
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>		
				<b>ноябрь</b>
25	Комплекс физических упражнений № 9. ОФУ. Выполнение упражнений со скакалками.	1		
26	Комплекс физических упражнений № 10. ОФУ. Выполнение упражнений на столе армрестлинга.	1		
27	Комплекс физических упражнений № 11. ОФУ. Выполнение акробатических элементов.	1		
28	Комплекс физических упражнений № 12. ОФУ. Выполнение упражнений с обручами.	1		
29	Комплекс физических упражнений № 1. ОФУ. Выполнение упражнений с диском здоровья.	1		
30	Комплекс физических упражнений № 2. ОФУ. Двоеборье.	1		
31	Комплекс физических упражнений № 3. Двоеборье.	1		
32	Комплекс физических упражнений № 4. Двоеборье.	1		
33	Комплекс физических упражнений № 5. Гиревое двоеборье с гирями 24 кг.	1		

34	Комплекс физических упражнений № 6. Квалификационные соревнования по гиревому двоеборью.	1	декабрь
35	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение упражнений с диском здоровья.	1	
36	Комплекс физических упражнений № 8. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
37	Комплекс физических упражнений № 9. ОФП. Выполнение упражнений со скакалкой.	1	
38	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение акробатических элементов.	1	
39	Комплекс физических упражнений № 11. ОФП. Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
40	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Двоеборье.	1	
41	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг. Двоеборье.	1	
42	Комплекс физических упражнений № 2. ОФП, Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Двоеборье.	1	
43	Комплекс физических упражнений № 3. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг. Двоеборье.	1	
44	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	1	
45	Комплекс физических упражнений № 5, ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	1	
46	Комплекс физических упражнений № 6. ОФП. Выполнение	1	

	упражнений со скакалкой.		
47	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение акробатических элементов.	1	
48	Комплекс физических упражнений № 8. ОФП. Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			<b>январь</b>
49	Комплекс физических упражнений № 9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
50	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
51	Комплекс физических упражнений № 11. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
52	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
53	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	1	
54	Комплекс физических упражнений № 2. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	1	
55	Комплекс физических упражнений № 3. ОФП. Выполнение упражнений со скакалкой.	1	
56	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	1	
57	Комплекс физических упражнений № 5. ОФП. Выполнение упражнений акробатики.	1	
58	Комплекс физических упражнений № 6, ОФП. Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
59	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	1	
60	Комплекс физических упражнений	1	

	№ 8. ОФП. Выполнение силовых упражнений со штангой.		<b>февраль</b>
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
61	Комплекс физических упражнений № 9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
62	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
63	Комплекс физических упражнений № 11. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
64	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирей 24 кг.	1	
65	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	1	
66	Комплекс физических упражнений № 2. ОФП. Выполнение упражнений со скакалкой.	1	
67	Комплекс физических упражнений № 3. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	1	
68	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	1	
69	Комплекс физических упражнений № 5. ОФП. Выполнение упражнений акробатики.	1	
70	Комплекс физических упражнений № 6. ОФП. Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
71	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	1	
72	Комплекс физических упражнений № 8. ОФП. Выполнение силовых упражнений со штангой.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<i>март</i>
73	Комплекс физических упражнений №	1	

	10. ОФП.		
74	Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
75	Комплекс физических упражнений №11. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
76	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
77	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	1	
78	Комплекс физических упражнений № 2. ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	1	
79	Комплекс физических упражнений № 3. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	1	
80	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	1	
81	Комплекс физических упражнений № 5. ОФП, Выполнение упражнений акробатики.	1	
82	Комплекс физических упражнений № 6. ОФП. Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
83	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	1	
84	Комплекс физических упражнений № 8. ОФП. Выполнение силовых упражнений со штангой.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			<b>апрель</b>
85	Комплекс физических упражнений № 9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
86	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
87	Комплекс физических упражнений №11. ОФП. Выполнение силовых	1	

	упражнений с гирями 24 кг.		
88	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
89	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.	1	
90	Комплекс физических упражнений № 2. ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	1	
91	Комплекс физических упражнений № 3. ОФП. Выполнение упражнений с дисками здоровья.	1	
92	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП, Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	1	
93	Комплекс физических упражнений № 5. ОФП. Выполнение упражнений акробатики.	1	
94	Комплекс физических упражнений № 6. ОФП. Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
95	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП, Выполнение силовых упражнений с гантелями.	1	
96	Комплекс физических упражнений № 8. ОФП. Выполнение силовых упражнений со штангой.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
97	Комплекс физических упражнений № 9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
98	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
99	Комплекс физических упражнений № 11. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
100	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	<b>май</b>
101	Комплекс физических упражнений	1	

	№ 1. ОФП. Выполнение упражнений с обручами.		
102	Комплекс физических упражнений № 2. ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	1	
103	Комплекс физических упражнений № 3. ОФП. Выполнение упражнений на дисках здоровья.	1	
104	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	1	
105	Комплекс физических упражнений № 5. ОФП. Выполнение упражнений акробатики.	1	
106	Комплекс физических упражнений № 6. ОФП. Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
107	Комплекс физических упражнений № 7. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	1	
108	Комплекс физических упражнений № 8. ОФП. Выполнение силовых упражнений со штангой.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
			<b>ИЮНЬ</b>
109	Комплекс физических упражнений № 9. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
110	Комплекс физических упражнений № 10. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 16 кг.	1	
111	Комплекс физических упражнений №11. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
112	Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирями 24 кг.	1	
113	Комплекс физических упражнений № 1. ОФП, Выполнение упражнений с обручами.	1	
114	Комплекс физических упражнений № 2. ОФП. Выполнение упражнений со скакалками.	1	

115	Комплекс физических упражнений № 3. ОФП. Выполнение упражнений на дисках здоровья.	1	
116	Комплекс физических упражнений № 4. ОФП. Выполнение упражнений на матах, гимнастические элементы, растяжки.	1	
117	Комплекс физических упражнений № 5. ОФП. Выполнение упражнений акробатики.	1	
118	Комплекс физических упражнений № 6. ОФП.	1	
119	Выполнение силовых элементов на столе армрестлинга.	1	
120	Итоговое занятие. Задачи секций на следующий год	1	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>120</b>	



## **IV. Содержание рабочей программы**

### ***Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике (4 часа)***

#### **1.1. История развития атлетической гимнастики**

История развития атлетической гимнастики, влияние занятий атлетической гимнастикой на организм;

#### **1.2. Классификация упражнений**

Классификация силовых упражнений, способы дозировки физических упражнений по степени трудности; значение дыхания при занятиях атлетической гимнастикой.

#### **1.3. Классификация тренажеров**

Классификация тренажеров, их устройство и назначение.

#### **1.4. Разучивание комплексов физических упражнений на тренажерах.**

### ***Раздел 2. Развитие силы всех групп мышц (30 часов)***

2.1. Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса на комбинированном силовом тренажере;

2.2. Упражнения для увеличения подвижности сочленений;

2.3. Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер);

2.4. Упражнения для двуглавой и трехглавой мышцы плеча;

2.5. Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи;

2.6. Упражнения для шеи;

2.7. Упражнения для грудного отдела позвоночного столба на силовом тренажере;

2.8. Упражнения для поясничного отдела;

2.9. Упражнения для больших грудных мышц;

2.10. Упражнения для мышц брюшного пресса на наклонной скамейке;

2.11. Упражнения для мышц спины;

2.12. Упражнения для мышц тазового пояса и ног;

2.13. Подтягивание и отжимания.

### ***Раздел 3. Упражнения на выносливость (35 часов)***

3.1. Бег на беговой дорожке с малой скоростью дл 8 мин;

3.2. Бег на беговой дорожке со средней скоростью до 5 мин;

3.3. Бег на беговой дорожке с максимальной скоростью до 3 мин;

3.4. Бег на беговой дорожке с различной скоростью и продолжительности;

3.5. Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 20 км/час с раз личной нагрузкой;

3.6. Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 30 км/час с разной нагрузкой;

3.7. Имитация езды на велотренажерах со скоростью свыше 30 км с раз личной нагрузкой;

3.8. Имитация езды на велотренажерах в зависимости от продолжительно-

сти и скорости движения.

#### ***Раздел 4. Развитие ловкости и координации (7 часов)***

- 4.1. Упражнения на диске здоровья;
- 4.2. Выполнение акробатических элементов;
- 4.3. Упражнения на столе армрестлинга;
- 4.4. Упражнения со скакалкой.

#### ***Раздел 5. Развитие гибкости (10 часов)***

- 5.1. Упражнения на подвижность суставов (вращательные движения);
- 5.2. Упражнения на растяжку рук и ног (махи руками, ногами, выкруты, шпагаты);
- 5.3. Упражнения для развития гибкости позвоночника (наклоны, повороты, упражнение на наклонной доске, мостик).

#### ***Раздел 6. Статические упражнения (10 часов)***

- 6.1. Упражнения на комбинированном силовом тренажере (отжимания, подтягивания, выкруты, угол в упоре и др.);
- 6.2. Выполнение акробатических элементов (стойки на голове, руках, мостик и др.);
- 6.3. Комплекс упражнений на беговых дорожках и велотренажере.

#### ***Раздел 7. Комплексы упражнений с гирями, гантелями, штангой (20 часов)***

- 7.1. Упражнения на развитие основных групп мышц с гантелями и штангой (стибание и разгибание рук, в разных положениях, подъемы штанги, приседание со штангой);
- 7.2. Выполнение упражнения «толчок 2-х гирь по 16 кг»;
- 7.3. Рывок левой, правой рукой гири 16 кг;
- 7.4. Толчок 2-х гирь по 24 кг;
- 7.5. Рывок левой, правой рукой гири 24 кг;
- 7.6. Жим гирей, толчок гирей с подседом.

#### ***Раздел 8. Квалификационные соревнования (4 часа)***

- 8.1. Соревнования занимающихся в секции по гиревому двоеборью (по весовым категориям);
- 8.2. Соревнования по гирям среди учебных групп;
- 8.3. Соревнования по армрестлингу среди учебных групп;
- 8.4. Участие в зональных и городских соревнованиях по гиревому спорту и армрестлингу.

## V. Обеспечение программы

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки, обручи
- гимнастические маты
- гири, гантели, штанги
- велотренажеры, беговые дорожки, столы армрестлинга
- комбинированные силовые тренажеры
- учебно-методическую литературу по атлетизму
- комплексы упражнений для начинающих гиревиков

### Требования к уровню подготовки.

#### Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 4 часа

##### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

##### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических действий и приёмов

##### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

##### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

## Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов.

### **Физическая подготовка:**

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер.*

### **Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

## VI. Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма предъявления результата
<b>1</b>	Общие основы атлетической гимнастики ПП и ТБ Правила пользования оборудованием и тренажерами	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, Правила судейства.	Положение о соревнованиях по гиревому спорту и армрестлингу.
<b>2</b>	Общefизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения, тренировки	Схемы, карточки, гантели на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, карточки, гантели, гири на каждого обучающего	Тестирование, временные пробежки, промежуточный тест на выносливость
<b>4</b>	Техническая подготовка гиревика	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Контрольный жим	Гантели на каждого обучающего Терминология жестикуляция	Тестирование, поднятие максимального веса штанги, промежуточный тест, соревнование
<b>5</b>	Силовая подготовка	Круговая, по станциям	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Гантели на каждого обучающего, видеозаписи	Весовые категории промежуточный отбор, соревнование

**Форма организации:** индивидуальная, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Форма подведения итогов:** соревнования.

## **VII. Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 2019. – № 10.
2. Багдасаров С. Чтобы стать сильным: М. Физкультура и спорт, 2017.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 2020.
4. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2015. – № 7.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 136 с.
6. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2013.
7. Кремнев И. Атлетическая гимнастика: Издательство «Северо – Запад» , 2018
8. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 2018.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2021
10. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2022.
11. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,2016г.
12. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург,2020
13. Решетников А. Кислицын Ю. Физическая культура М. Издательский центр «Академия», 2018.
14. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ – 2021.

### **Литература для студентов**

1. Бурмистров В. Н., Бучнев С. С., Иванов В. В. Атлетическая гимнастика для студентов. – М.: РУДН, - 2019 г.
2. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020, №1.

3. Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 2018.
4. Ильинич В.И. – Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов./ Науч., методич. и орг. основы/ М.: «Высшая школа», 2018.
5. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2019 г.
6. Кузьмина Е. «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2018 г.
7. Майорова А. «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2019 г., стр. 41–43.
8. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2019 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.
9. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 2019.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Спорт, 2019.