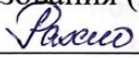


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»  
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель отделения  
дополнительного профессионального  
образования (включая МФЦПК)

  
\_\_\_\_\_ А.А. Рахно  
«30» \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ ТО «Тюменский  
колледж производственных и  
социальных технологий»

  
\_\_\_\_\_ Т.Б. Шпак  
«30» \_\_\_\_\_ 2022 г.



Рабочая программа учебно-тренировочных секционных занятий по  
атлетической гимнастике для обучающихся  
ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных  
технологий»  
на 2022-2023 учебный год

Форма реализации программы – внеучебная/секционная;

Нормативный срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 16-20 лет

г. Тюмень, 2022 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по атлетической гимнастике обучающихся составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по атлетической гимнастике.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 16-20 лет.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система секционных занятий, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого студента, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому студенту очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по атлетической гимнастике отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов колледжа.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- подготовка и участие в соревнованиях по атлетической гимнастике.

**Цель программы** – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических, психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной

жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

**Задачи:**

а) образовательные задачи:

- совершенствование основных двигательных действий;
- совершенствование элементов техники по атлетической гимнастике;
- освоение технико-тактических приемов по атлетической гимнастике;
- практика судейства и ведение документации.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 360 часов (9 часов в неделю) в течение учебного года.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисления детей в группу 16 лет (1 курс). Количество занятий в неделю – 3. Продолжительность занятия – 3 часа. Минимальная наполняемость группы – 5 человек. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В секцию по атлетической гимнастике зачисляются студенты ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий», имеющие соответствующую физическую и техническую подготовленность (определяется по результатам Спартакиады среди учебных групп колледжа) и имеющие медицинское заключение врача.

### 2.1. Учебный план на 41 неделю учебно-тренировочных занятий

Количество занятий в неделю	6
Время одного занятия (акад. час)	3
Количество часов в неделю	18
<b>Количество часов в год</b>	<b>360</b>

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

### 2.2. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	56
3	Специальная физическая подготовка	51
4	Техническая подготовка	110
5	Тактическая подготовка	81
6	Соревнования и товарищеские игры	46
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>

### 2.3 Учебно-тематический план

№	Наименование, разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия	Объем часов
<b>1.</b>	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка		<b>16</b>
1.1	Тема 1.1 История развития атлетической гимнастики	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие физической культуры и спорта в РФ.</li> <li>История зарождения атлетической гимнастики.</li> <li>Краткий обзор развития атлетической гимнастики в России и за рубежом.</li> <li>Физиологические основы тренировки.</li> <li>Гигиена, закаливание, режим, питание.</li> </ul>	4
1.2	Тема 1.2 Правила соревнований и методика судейства соревнований	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эволюция правил</li> <li>- Перспективы дальнейшего развития правил.</li> <li>- Влияние правил игры на ее развитие.</li> <li>- Упрощенные правила игры</li> <li>- Методика судейства соревнований.</li> <li>- Обязанности членов судейской бригады</li> <li>- Ведение документации соревнований.</li> </ul>	3
1.3	Тема 1.3 Техника и тактика	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника в атлетической гимнастике</li> <li>- Особенности современной техники, тенденции ее дальнейшего развития.</li> <li>- Классификация технических приемов.</li> <li>- Терминология.</li> </ul>	4
1.4	Тема 1.4 Цель и задачи тактической подготовки	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.</li> <li>- Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки гиревиков</li> <li>- Особенности тактической подготовки с начинающими.</li> </ul>	3
1.5	Тема 1.5 Единая Всероссийская спортивная классификация	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Значение классификации и этапы ее развития.</li> <li>- Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений.</li> </ul>	2

		- Разрядные требования в гиревом спорте для присвоения спортивных разрядов.	
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка		<b>56</b>
2.1	Тема 2.1 Упражнения для мышц живота (сгибателей).	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибания туловища лежа на полу с руками за головой</li> <li>- Сгибания туловища лежа на полу с руками на груд</li> <li>- Сгибания туловища с ногами на скамье</li> <li>- Скручивания лежа на полу</li> <li>- Скручивания с разведенными ногами, упражнение "Лягушка" (дополнительно нагружают мышцы внутренней части бедра)</li> <li>- Скручивания с поднятыми ногами</li> </ul>	12
2.2	Тема 2.2 Упражнения для мышц спины (разгибателей)	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классические приседания</li> <li>- Приседания с широкой расстановкой ног,</li> <li>- Приседания с узкой расстановкой ног</li> <li>- Приседания со штангой на плечах спереди</li> <li>- Приседания со штангой на плечах спереди со скрестным хватом</li> </ul>	12
2.3	Тема 2.3 Упражнение для мышц стопы и голени.	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для восстановления подвижности голеностопного сустава</li> <li>- Изометрическое сокращение пронаторов и супинаторов стопы</li> <li>- Тыльное сгибание стопы в положении сидя</li> <li>- Тыльное сгибание стопы с эластичной лентой</li> <li>- Подъем на носки в положении сидя</li> <li>- Упражнение для задней большеберцовой мышцы</li> </ul>	12
2.4	Тема 2.4 Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Из удобного положения сидя или стоя совершайте мягкие, медленные повороты и наклоны головы</li> </ul>	8

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- При наклоне вперед по необходимости усиливайте вытяжение, слегка надавливая рукой на затылок</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Из удобного положения стоя или сидя разведите прямые руки в стороны.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опустите руки вдоль туловища и вращайте плечевыми суставами вперед/назад.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпрямите руки и выполняйте махи в полной амплитуде вперед и назад.</li> </ul>	
2.5	Тема 2.5 Упражнения для развития координационных способностей.	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Силовые упражнения с весом своего тела.</li> <li>-Упражнения на координационной лестнице</li> <li>-Разные виды прыжков через скакалку</li> <li>-Движения с теннисным мячиком.</li> </ul>	12
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка		<b>51</b>
3.1	Тема 3.1 Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взять снаряд. Штангу можно делать с прямым или изогнутым грифом. Разница лишь в удобстве для ваших кистей. Хват – на ширине плеч или чуть уже. Гантели можно сразу развернуть хватом от себя, а можно поворачивать кисть из нейтрального хвата при подъеме.</li> <li>-Медленно поднять снаряд до пикового состояния, без рывков и движений спины. Локти старайтесь не выводить вперед.</li> <li>-Удерживать его в этом состоянии на 2-3 секунды.</li> <li>-Максимально медленно опустить его вниз, не полностью разгибая руки в локтях.</li> </ul>	10
3.2	Тема 3.2 Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Вращение головой</li> <li>-Наклоны, сидя ноги вместе/врозь - -</li> <li>-Планка</li> <li>-Отжимания от пола</li> <li>-Мах ногой назад</li> <li>-«Лодочка» на животе/ на спине -</li> </ul>	10

		<p>исходное положение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Лежа на животе, поднимание разноименной ноги и руки</li> <li>-Лежа на спине, поднимание рук/ног - исходное положение</li> <li>-«Мостик» с упором на плечи – исходное положение</li> <li>-Лежа на спине, поочередное поднимание ног наверх</li> </ul>	
3.3	Тема 3.3 Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Сгибания рук с гантелями</li> <li>-Разгибание рук из-за головы</li> <li>-Жим гантелей сидя</li> <li>-Тяга одной рукой на скамье</li> <li>-Тяга к поясу в наклоне</li> <li>-Жим гантелей от груди</li> <li>-Разведение гантелей лежа</li> <li>-Подъем ног из положения лежа</li> </ul>	10
3.4	Тема 3.4 Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Сведение рук</li> <li>-Отжимания</li> <li>-Французский жим</li> <li>-Жим вверх</li> <li>-Отжимания с роликовым упором</li> <li>-Прыжки с выставлением ноги вперед</li> <li>-Подъемы коленей</li> </ul>	11
3.5	Тема 3.5 Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Подтягивания (Вертикальные подтягивания)</li> <li>-Подтягивания на перекладине (Классический вариант)</li> <li>-Подтягивания хватом снизу</li> <li>-Подтягивания узким хватом сверху</li> <li>-Подтягивания широким хватом</li> <li>-Подтягивания с одной рукой на перекладине</li> </ul>	10
4	<b>Раздел 4</b> Техническая подготовка		<b>110</b>
4.1	Тема 4.1 Техника в атлетической гимнастике	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Становая тяга. Ноги ставим чуть уже плеч, ступни параллельны. Берёмся за гриф на ширине плеч. Штанга поднимается таким образом, что бы гриф скользил вдоль голеней.</li> <li>-Вы находитесь в приседе перед штангой. Спина наклонена вперед, но при этом разогнута в пояснице. Грудной отдел тоже разогнут (грудь колесом). В начале движения оставляем спину в неподвижном положении, и тянем</li> </ul>	40



		штангу вверх силою ног.	
	Тема 4.2 Техника дополнительных, вспомогательных упражнений	<b>Содержание</b>	70
		- 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. -	
		- Удержание. Техника этого упражнения проста. Вам подают штангу в верхнее положение, и вы удерживаете ее в зафиксированном положении около 10 с. Вес здесь должен быть большим — 120-140% от максимальной тяги.	
		- Тяга медленная. Это обычная классическая тяга (соответствующего стиля), которую необходимо выполнять в медленном темпе. Возможны несколько вариантов: а) 3 сек. движение вверх + 3сек вниз; б) 5 сек вверх, + 5 сек вниз; в) 10 сек вверх, + 10 сек вниз	
		- Тяга с остановками. Обычная тяга, но выполняется она. Не в поступательном равномерном темпе, а с 3-4 остановками.	
		-Тяга до коленей. Эта тяга является дополнением к тяге с плитов. Она помогает наработать сьем штанги с помоста и прохождение первой части движения тяги. -Изометрическая (статическая) тяга. Это изометрическая нагрузка, которая нарабатывает прохождение мертвой точки в тяге.	
5	<b>Раздел 5</b> Тактическая подготовка		<b>81</b>
5.1	Тема 5.1 Тактической подготовки.	<b>Содержание</b>	81
		- упражнения равномерного метода	
		- упражнения переменного метода	
		- Упражнения интервального метода	
		- упражнения повторного метода	

		- отдых, как часть тренировочного занятия	
6	<b>Раздел 6 Соревнования и товарищеские игры</b>		<b>46</b>
6.1	Тема 6.1 Организация товарищеских встреч	<b>Содержание</b> - Товарищеские игры с ПОО ТО	16
6.2	Тема 6.2 Участие в соревнованиях городского уровня	<b>Содержание</b> - Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени	15
6.3	Тема 6.3 Участие в соревнованиях областного уровня	<b>Содержание</b> - Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области	15

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1 Основные источники**

1. Атлетическая гимнастика в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2018. – 108 с., ил.

2. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2019. – 108 с.: ил.

### **4.2 Дополнительные источники**

1. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь атлетической гимнастикой/ Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Методики повышения спортивного мастерства в атлетической гимнастике /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова,

Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

5.Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 “Вида-Н”, 2002. - 352 с.

## **5 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Детюк Виктор Анатольевич, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКПСТ»,  
руководитель секции «Атлетическая гимнастика».