

ПРИЛОЖЕНИЕ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)



Токарева Н.Х.  
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА».

2024

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

**Разработчик:** Брызгалова Людмила Геннадьевна – педагог дополнительного образования ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Рассмотрено и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 26.08.2024.)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» может быть использована в дополнительном и профессиональном образовании

## 1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися элементами общих (ОК) компетенций:

Код	Наименование компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130ч	52ч	78ч
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)			
в том числе:			
практические занятия	126	50ч	76ч
Самостоятельная учебная работа			
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>			<b>зачет</b>

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины-1 семестр.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1 Теоретические сведения</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1</b> Введение. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов..	<b>Содержание учебного материала</b> Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История атлетической гимнастики. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачебный контроль и самоконт Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1
<b>Тема 1.2</b> Сущность, основные принципы занятий атлетической гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b> Необходимость разминки на занятиях ,тренировках. Влияние физических упражнений на организм человека. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов. Режим дня. Режим питания	1
<b>Раздел 2.Общая физическая подготовка</b>		<b>18</b>
<b>Тема 2.1</b> Ходьба (техника, виды).	<b>Содержание учебного материала</b> Техника ходьбы ,виды ходьбы. (спортивная, скандинавская, оздоровительная , основные правила) . <b>Практические занятия</b> Выполнять ,отрабатывать основные элементы ,основные правила ходьбы(спортивная, скандинавская, оздоровительная , основные правила) .	6
<b>Тема 2.2</b> Бег и его разновидности.	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на средние дистанции.	3
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике бег на средние дистанции.	
	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на длинные дистанции	3
	<b>Практические занятия</b> Выполнять кросс до 3 км	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Тема 2.3 Упражнения (виды).	<b>Содержание учебного материала</b> -общеразвивающие упражнения ; - упражнения на дыхание; - упражнения на развитие гибкости; -упражнения на развитие быстроты	3	
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике.		
	<b>Содержание учебного материала</b> -упражнения на развитие координации; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие ловкости ; -упражнения на развитие выносливости,; -упражнения на осанку.		
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике.		
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		3
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике(составить комплекс упр.)		
<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>		<b>32</b>	
Тема 3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера	<b>Содержание учебного материала</b> -на перекладине вис на согнутых руках; - отжимания в упоре на параллельных брусьях; - угол в упоре на параллельных брусьях; - угол в виси на перекладине; - подтягивание из виси на перекладине.	8	
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике		
Тема 3.2 Упражнения с гантелями. (комплексы)	<b>Содержание учебного материала</b> стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей, -стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты); -стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты); - сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук; -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх; -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); -стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.; -лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх; -лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями; - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;</li> <li>- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;</li> <li>- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;</li> <li>- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;</li> <li>- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;</li> <li>- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике</p>	3
<p><b>Тема 3.3</b> Специальные упражнения. (комплексы)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;</li> <li>- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;</li> <li>- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;</li> <li>- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко</li> <li>- жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;</li> <li>- стоя штанга на плечах, приседание;</li> <li>- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;</li> <li>- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;</li> <li>- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;</li> <li>- сидя тяга вертикального блока за голову;</li> <li>- лёжа на полу повороты туловища;</li> <li>- в висе на перекладине подъём согнутых ног;</li> <li>- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике</p>	8
<p><b>Тема 3.4</b> Упражнения с гирями. (комплексы)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);</li> <li>- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;</li> <li>- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;</li> <li>- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;</li> <li>- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;</li> <li>- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; то же выполнить левой ногой;</li> <li>- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;</li> <li>- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;</li> <li>- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;</li> <li>- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике</p>	8
<b>ИТОГО:52часа</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1 Теоретические сведения</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1</b> Введение. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов..	<b>Содержание учебного материала</b> Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История атлетической гимнастики. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачевный контроль и самоконтроль. Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1
<b>Тема 1.2</b> Сущность, основные принципы занятий атлетической гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b> Необходимость разминки на занятиях ,тренировках. Влияние физических упражнений на организм человека. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов. Режим дня. Режим питания	1
<b>Раздел 2.Общая физическая подготовка</b>		<b>26</b>
<b>Тема 2.1</b> Ходьба (техника, виды).	<b>Содержание учебного материала</b> Техника ходьбы ,виды ходьбы. (спортивная, скандинавская, оздоровительная , основные правила) . <b>Практические занятия</b> Выполнять ,отрабатывать основные элементы ,основные правила ходьбы(спортивная, скандинавская, оздоровительная , основные правила) .	6
<b>Тема 2.2</b> Бег и его разновидности.	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на средние дистанции.	3
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике бег на средние дистанции.	
	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на длинные дистанции	3
	<b>Практические занятия</b> Выполнять кросс до 3 км	
<b>Тема 2.3</b> Упражнения (виды).	<b>Содержание учебного материала</b> -общеразвивающие упражнения ; - упражнения на дыхание; - упражнения на развитие гибкости; -упражнения на развитие быстроты	8
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике.	
	<b>Содержание учебного материала</b> -упражнения на развитие координации; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие ловкости ; -упражнения на развитие выносливости,; -упражнения на осанку.	
	<b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике.	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике(составить комплекс упр.)</p>	6
<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>		
<p><b>Тема 3.1</b> Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> -на перекладине вис на согнутых руках; - отжимания в упоре на параллельных брусьях; - угол в упоре на параллельных брусьях; - угол в висе на перекладине; - подтягивание из виса на перекладине.</p> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике</p>	50  12
<p><b>Тема 3.2</b> Упражнения с гантелями. (комплексы)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей, -стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты); -стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты); - сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук; -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх; -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); -стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.; -лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх; -лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями; - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);  - из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены; - стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой; - стоя с гантелью в руках имитация рубки дров; - стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки; - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.</p> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике</p>	12
<p><b>Тема 3.3</b> Специальные упражнения. (комплексы)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; - стоя со штангой в руках наклоны вперед; - стоя со штангой за головой наклоны вперед; - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко - жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя штанга на плечах, приседание;</li> <li>- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;</li> <li>- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;</li> <li>- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;</li> <li>- сидя тяга вертикального блока за голову;</li> <li>- лёжа на полу повороты туловища;</li> <li>- в висе на перекладине подъём согнутых ног;</li> <li>- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике</p>	12
<p><b>Тема 3.4</b> Упражнения с гириями. (комплексы)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);</li> <li>- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;</li> <li>- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;</li> <li>- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;</li> <li>- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;</li> <li>- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; то же выполнить левой ногой;</li> <li>- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;</li> <li>- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;</li> <li>- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;</li> <li>- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b> Отрабатывать на практике</p>	12

**ИТОГО 78ЧАСОВ**

**ВСЕГО 130Ч(52+78)**

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

##### **Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён :

- тренажёрами,
- гантелями,
- грифами,
- блинами,
- гимнастическими скакалками ,
- гирями.
- журналы и справочники, а также фото.
- брусья параллельные;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- скакалки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

*Чепиков, Е. М.* Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363> (дата обращения: 08.09.2022).

##### Дополнительные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2018.-

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	ОК 01, ОК 04, ОК08 ОК 02, ОК03 ОК 05, ОК06, ОК 07, ОК,09, ОК11
<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания,); промежуточный контроль	
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	