

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» 08 2023г.



«Утверждаю»
приказ № 302/п от «4» 09 2023г.
Директор ОБПОУ «КМТ»
А.В. Пархоменко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захаров Владимир Александрович,
педагог дополнительного образования

Курск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	4
1.3. Задачи программы	4
1.4. Планируемые результаты программы	5
1.5. Содержание программы	5
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Оценочные материалы	8
2.3. Формы аттестации	8
2.4. Методические материалы	9
2.5. Методическое обеспечение программы	11
2.6. Условия реализации программы	11
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	12
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	15
Приложение 1	15
Календарно-тематическое планирование:	15
Приложение 2	27
Материалы для проведения мониторинга:	27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

- - *нормативно-правовая база:*
Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО), Об образовании в Курской области».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в том числе по атлетической гимнастики, обеспечивает решение поставленных задач в условиях ОБПОУ «КМТ» по выявлению, развитию и

поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки занятий атлетической гимнастикой имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности.

Во время занятий атлетической гимнастикой студенты приобретают навыки силовой подготовки, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий.

Таким образом, вовлечение студентов в занятия атлетической гимнастикой содействует достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КМТ»;
- -профилактику девиантного поведения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.

Отличительные особенности программы: новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

Уровень программы: базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

Адресат программы: обучающиеся техникума в возрасте от 15 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения объемом – 360 часов,

Режим занятий:

40 недель, по 3 занятия длительностью 3 часа, всего 9 часов в неделю.

Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – групповые.

Особенности организации образовательного процесса:

форма реализации программы – традиционная.

1.2.Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в волейбол.

1.3. Задачи программы

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;

- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при занятиях, на примерах отечественного и мирового спорта;
- обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- обучить технике выполнения упражнений, терминологии атлетической гимнастики;
- обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по атлетической гимнастики;
- обучить средствам и методам самоконтроля, организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта в техникуме с учетом его социальной и образовательной функции;

1.4. Планируемые результаты программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ занятий атлетической гимнастикой;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

1.5. Содержание программы

Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

Таблица 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техническая подготовка	50	2	48	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением заданий, результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима

					дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	Согласно плана работы			Индивидуальная результативность занимающихся, самооценка
	Всего:	360	7	353	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Прикладное значение гимнастических упражнений. Терминология гимнастики. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения: кувырки перекаты, перевороты. Стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

Практика: Выполнение отдельных упражнений в медленном темпе с малыми весами. По мере увеличения степени физической подготовки обучающихся – увеличиваем рабочие веса.

Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техническая подготовка (ТП)

Теория: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового

образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика.

Техническая подготовка:

1. Комплексы силовых упражнений: с собственным весом, со свободными весами (гантели, штанга, гиря), упражнения на тренажерах различной степени сложности.
2. Аутогенная тренировка.
3. Самомассаж.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения на расслабление.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержания эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

Практика. Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

Раздел 5. Судейская практика.

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятую в атлетической гимнастике.
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований.
- Принять участие в судействе по силовым видам спорта

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Теория.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Права и обязанности участников соревнований.

Планирование, организация и проведение соревнований по атлетической гимнастике.

Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по различным силовым видам спорта.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, номер	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год, базовый, №1	04.09.23	30.06.24	40	120	360	1,5 - 3 часа	14	24.06.24-30.06.24

2.2. Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по завершении стартового уровня программы.
Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
3. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
4. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
5. Перечень тем для выполнения творческого задания.
6. Участие в соревнованиях:
 - Спартакиада техникума соревнования;
 - Муниципальные соревнования по кроссфиту среди образовательных организаций г. Курска;
 - Соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

2.3. Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана, а также для перевода обучающихся со стартового на базовый уровень.
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния,

режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета колледжа.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований;
- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

2.4. Методические материалы

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
 - Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники выполнения упражнений: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи занятий на тренажерах.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию.

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., макс. 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТП.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение*:

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование*:

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

2.5. Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (тренажеры направленные на развитие различных групп мышц) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Зал атлетической гимнастики Практические занятия
6.	Соревнования,	Зал атлетической гимнастики Практические занятия

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная база: зал атлетической гимнастики, спортивный зал; раздевалка, душевые; зал фитнеса.
- Спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, мячи баскетбольные, набивные мячи, гимнастические маты; форма спортивная, мячи для большого тенниса, скакалки, секундомеры, координационные лестницы, фишки и конусы, шведская стенка, гимнастические скамейки.

Информационное обучения:

- Аудио и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, ноутбук.

Кадровое обеспечение:

- Преподаватель дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Формы и содержание программы:

1. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
2. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
3. проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

Планируемые результаты программы:

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники занятий на тренажерах;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

Календарный план воспитательной работы:

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	«Знаменитые спортсмены»	Беседа	Сентябрь, Спортивный зал	Захаров В.А.
2.	Кубок Курской области по бодибилдингу «Кубок Сварога»	Соревнования по бодибилдингу	март Спортивный зал ЮЗГУ	Захаров В.А.
3	Чемпионат области по бодибилдингу	Соревнования по бодибилдингу	январь Спортивный зал ЮЗГУ	Захаров В.А.
4.	«Здоровье и ЗОЖ»	Конкурсная программа	Ноябрь, Спортивный стадион	Захаров В.А.
5	«Спортивная студенческая ночь»	Игровая программа	Январь, «Губернаторский каток»	Захаров В.А.
6	«День защитника Отечества»	Спортивный праздник	Февраль, Спортивный зал «КМТ»	Захаров В.А.
7.	Соревнования	Соревнования	май	Захаров В.А.

	кроссфиту		спортивная площадка	
8.	«Вредные привычки и их профилактика»	Беседа	Апрель Спортивный зал «КМТ»	Захаров В.А.
9	Соревнования по жиму штанги из положения лежа	Соревнования	Май	Захаров В.А.
10.	«Всемирный день без табака»	Игровая программа	Май, Спортивная площадка	Захаров В.А.
11.	«Спорт-формула жизни»	Соревнования по многоборью	Июнь, «Боева дача»	Захаров В.А.
12	Спортивно-оздоровительное направление	Всемирный день бега	Июнь	Захаров В.А.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список интернет-источников

1. Менхин Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002
2. Фохтин В.Г.: Атлетическая гимнастика без отягощений. - М.: Terra-Спорт, 1999
3. Вейдер Джо: Система строительства тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991
4. Фохтин В.Г.: Атлетическая гимнастика без снарядов. - М.: Физкультура и спорт, 1991

Список литературы для педагогов

1. Бурмистров В. Н., Бучнев С. С., Иванов В. В. Атлетическая гимнастика для студентов. – М.: РУДН, - 2007 г.
2. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
3. Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 2008.
4. Ильинич В.И. – Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов./ Науч., методич. и орг. основы/ М.: «Высшая школа», 2008.

Список литературы для обучающихся

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2010. - 256 с.
2. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
3. Мамонов, В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга / В. Мамонов. - М.: Феникс, 2002. - 128 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура: 10–11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
5. Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2014. – 192 с.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование:

Таблица 5

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение. Техника безопасности.	3	лекция	Спортивный зал	Входящий
2			История развития бодибилдинга.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
3			Краткие сведения об анатомии человека.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
4			Питание.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
5			Профилактика травматизма при занятиях бодибилдингом.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
6			Физические способности человека.	3	лекция	Спортивный зал	Итоговый
7			Сдача нормативов.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
8			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

9			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
10			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
11			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
12			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
13			Технические приемы выполнения упражнений	3	Практическое занятие	Согласно плана	Промежуточный
14			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
15			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
16			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
17			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
18			Технические приемы	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

			выполнения упражнений..				
19			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
20			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
21			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
22			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
23			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
24			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
25			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
26			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

27			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
28			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
29			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
30			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
31			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
32			Общая физическая подготовка	3	практика		
33			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
34			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
35			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
36			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

37			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
38			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
39			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
40			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
41			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
42			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
43			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
44			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
45			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
46			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
47			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
48			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

49			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
50			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
51			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
52			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
53			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
54			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
55			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
56			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
57			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
58			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
59			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
60			Технические приемы	3	Практическое	Спортивный	Текущий

			выполнения упражнений.		занятие	зал	
61			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
62			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
63			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
64			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
65			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
66			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
67			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
68			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
69			Технические	3	Практическое	Спортивный	Текущий

			приемы выполнения упражнений.		занятие	зал	
70			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
71			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
72			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
73			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
74			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
75			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
76			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
77			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
78			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

79			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
80			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
81			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
82			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
83			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
84			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях	Согласно плана	Промежуточный
85			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
86			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
87			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
88			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
89			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
90			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

91			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
92			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
93			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
94			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
95			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
96			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
97			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
98			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
99			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
100			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
101			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

102			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
103			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях.	Согласно плана	Промежуточный
104			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
105			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
106			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
107			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
108			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
109			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
110			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
111			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
112			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
113			Технические приемы выполнения	3	Практическое	Спортивный	Текущий

			упражнений.		занятие	зал	
114			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
115			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
116			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
117			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
118			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
119			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
120			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Итоговый
				Всего: 360			

Материалы для проведения мониторинга:

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Комплекс 1.

Для мышц груди.

1.Отжимания от пола. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить, если положить ноги на стул.3x8.

Для широчайших мышц.

2.Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.3x10.

Для дельтовидных мышц.

3.Стоя. Разведение рук стоя с гантелями.3x10.

Для бицепсов.

4.Стоя, ноги на ширине плеч. Сгибание рук с гантелями.3x10.

Для трицепсов.

5.Стоя, руки с гантелью согнуты в локтях за головой. Не меняя положения локтей, разгибать руки.3x8.

Для мышц спины.

6.Лёжа на гимнастическом ковре, руки за головой, одновременно поднимать корпус и прямые ноги максимально вверх.3x8.

Для мышц ног.

7.Разгибание ног в тренажёре.3x10.

8.Сгибание ног в тренажёре.3x10.

9.Стоя.Подъём на носки.3x12.

Для мышц брюшного пресса.

10.Лёжа на полу, руки за головой, ноги закреплены. Подъём туловища до касания колен грудью.3x12.

11.Лёжа на полу, руки за головой или вытянуть вдоль туловища. Подъемы прямых ног.3x12.

Комплекс 2.

Для мышц спины.

1.Упор лежа, руки шире плеч, ноги на гимнастической скамье.Отжимания.3x8.

2.Отжимания на гимнастической скамье. Широкий хват.3x8.

Для широчайших мышц.

3.Вертикальная тяга в тренажёре средним хватом.3x10.

4.Горизонтальная тяга в тренажёре средним хватом.3x10.

Для дельтовидных мышц.

5.Стоя на ширине плеч, разведение рук в стороны (с гантелями).3x10.

Для бицепсов.

6.Сгибание рук в кроссовере.3x10.

Для трицепсов.

7.Разгибание рук в кроссовере.3x10.

Для мышц ног.

8.Разгибание ног в тренажёре.3x15.

9.Сгибание ног в тренажёре.3x15.

10.Жим ногами в тренажёре.3x15.

Для мышц брюшного пресса.

11.Лёжа на полу, ноги слегка согнуты в колене, закреплены, руки за головой.

Подъем туловища до касания колен грудью.3x12.

12.лёжа на полу, руки за головой. Подъем прямых ног.2x12.

Комплекс 3.

Для мышц груди.

1.Лёжа на горизонтальной скамье. Жим штанги от груди в тренажёре.4x8.

2.Лёжа на горизонтальной скамье. Сведение гантелей.4x8.

Для широчайших мышц.

3.Вертикальная тяга в тренажёре широким хватом.4x8.

4.Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу средним хватом.4x8.

Для мышц ног.

5.Приседание со штангой на плечах в тренажёре.5x6.

6.Стоя, штанга на плечах, подъемы на носки в тренажёре 4x15. (Машина Смита).

Для мышц брюшного пресса.

7.Сгибание туловища на скамье для пресса 4x20.

8.Подъём прямых ног в висе на брусках 4x15.

Комплекс 4.

Для дельтовидных мышц.

1.Сидя на скамье с вертикальной спинкой. Жим штанги широким хватом в машинеСмита.4x8.

2.Стоя, тяга штанги к подбородку узким хватом.4x6.

Для бицепсов.

3.Стоя, сгибание рук средним хватом со штангой.4x8.

4.Сидя.Попеременное сгибание рук.4x8.

Для трицепсов.

5.Разгибание рук со штангой из-за головы.4x8.

6.Жим штанги узким хватом.4x8.

Для мышц брюшного пресса.

7.Сгибание туловища в тренажёре.4x20.

8.Лежа, руки за головой. Подъем прямых ног.4x20.

Комплекс 5.

Для мышц груди.

1.Жим штанги от груди средним хватом.5x8.

2.Лежа на скамье, гантель в руках, руки согнуты. Не разгибая рук опустить гантель за голову.4x8. (Пуловер).

Для широчайших мышц.

3. Стоя в наклоне. Тяга штанги к груди широким хватом. 4x8.
Для мышц ног.
4. Разгибание ног в тренажёре. 4x10.
5. Приседание в машине Смита. 4x10.
Для бицепсов.
6. Сгибание рук на скамье Скотта. 3x12.
7. Сгибание рук со штангой с параллельным хватом. 3x12.
Для мышц брюшного пресса.
8. Сгибание туловища в тренажёре. 3xМах.
9. Подъём прямых ног из положения в висе на брусьях. 4xМах.

Комплекс 6.

- Для широчайших мышц.
1. Подтягивания на перекладине широким хватом за голову. 3xМах.
 2. Стоя в наклоне тяга штанги к животу средним хватом. 3x8.
Для мышц груди.
 3. Жим штанги от груди на наклонной скамье. 3x8. (В машине Смита).
 4. Сведение рук из положения лёжа на наклонной скамье с гантелями. 3x8.
Для дельтовидных мышц.
 5. Сидя на скамье с вертикальной спинкой. Жим гантелями. 3x8.
Для бицепсов.
 6. Сгибание рук в тренажёре. 3x8. (Скамья Скотта).
Для трицепсов.
 7. Разгибание рук из-за головы со штангой. 3x8.
Для мышц ног.
 8. Приседания со штангой на плечах. 4x6.
 9. Стоя, подъём на носки в машине Смита. 3x12.
Для мышц брюшного пресса.
 10. Сгибание туловища в тренажёре. 4xМах.
 11. Подъём прямых ног из положения лёжа. 3x12.

Контрольные нормативы (тесты)

Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем развития различных физических качеств.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к развитию физических качеств. Тем самым:

- ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов),
- позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне развития физических качеств

Контрольные упражнения по физической подготовленности

Таблица 6

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м (сек.)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	–	–	–	9,45	11,10	12,25
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	14,10	15,20	–	–	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	8	–	–	–
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	–	–	–	20	14	10