

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета
Протокол № 63 от 06.07.22 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
Кривоногова Ю.А.
Приказ № 5/2 от 06.07.22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022-2023 уч. год
к дополнительной общеобразовательной программе
«Атлетическая гимнастика»

Форма реализации программ: очная

Год обучения - 1;

Номер группы - 1;

Возраст обучающихся – 14-17 лет

Составитель:

Гришаев Евгений Аркадьевич,
педагог дополнительного
образования

2022 г
ГО Верхний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Атлетическая гимнастика» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика», данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, условиям для развития и формирования спортивных навыков.

адресована детям 14-17 лет и рассчитана на 1 год обучения.

В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:

14-17 лет, 1 год обучения, общий объем часов – 216;

Цель обучения: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение знаний и навыков по судейству и организации соревнований;

Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, координированность движений, скоростно-силовые качества;
- закалять обучающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению нормативов.

Воспитательные:

- привить интерес к систематическим занятиям атлетической гимнастикой;
- способствовать адаптации каждого занимающегося в коллективе;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Количество групп 1-го года обучения –1

Количество обучающихся в группе – 10- 15 человек.

Формы организации процесса обучения:

- Групповая, индивидуальная

Текущая аттестация проходит в период с 19.12.22 по 23.12.22

в форме: Сдача нормативов по СФП и ОФП;

Промежуточная аттестация проходит в период с 15.05.23 по 24.05.23

Сдача нормативов по СФП и ОФП.

Календарно-тематический план

Группы

1-й года обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Краткий обзор развития видов спорта атлетической гимнастики - тяжёлая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг, бодибилдинг в России и за рубежом».	2	Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиен, предупреждение травм».		02.09.22
2	Принцип рационального питания	2	Теоретические знания о сбалансированном питании. Необходимость рационального питания для спортсмена		05.09.22
3	Морально-волевая подготовка спортсмена	2	Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.		07.09.22
4	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований. «Состав судейской	2	Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая		09.09.22

	коллегии. Права и обязанности судей».		задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена	
5	1 фаза Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела	6 (3з)	ОФП осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями других видов спорта	12.09.22 14.09.22 16.09.22
6	1 фаза Общая физическая подготовка Акробатика.	6 (3з)	Кувырок вперед, назад, в стороны; стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега вперед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.	19.09.22 21.09.22 23.09.22
7	1 фаза Общая физическая подготовка Легкая атлетика	6 (3з)	Бег 60 м., 100 м., прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т. д	26.09.22 28.09.22 30.09.22
8	1 фаза Общая физическая подготовка Спортивные игры Подвижные игры	16 (8з)	Баскетбол, волейбол игры с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната, эстафеты	03.10.22 05.10.22 07.10.22 10.10.22 12.10.22 14.10.22 17.10.22 19.10.22
9	1 фаза Специальная подготовка Изучение техники тяжелоатлетических упражнений.	6 (3з)	Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов включает в себя: изучение и совершенствование	21.10.22 24.10.22 26.10.22
10	1 фаза	12 (6з)	техники	28.10.22

	Специальная подготовка Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.		тяжелоатлетических упражнений, развитие специфических качеств тяжелоатлета.		02.11.22 07.11.22 09.11.22 11.11.22 14.11.22
11	1 фаза Специальная подготовка Развитие специфических качеств тяжелоатлетов.	16 (8з)	Специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения; ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы»; жим штанги ногами; приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы»; наклоны со штангой на плечах)		16.11.22 18.11.22 21.11.22 23.11.22 25.11.22 28.11.22 30.11.22 02.12.22
12	2 фаза Наращивание силы Упражнения со свободными весами	32 (16з)	Упражнения ориентированы на большую силу, которую необходимо направить на улучшение спортивных результатов (для мышц спины, для мышц ног, для мышц груди, плеч и рук)		05.12.22 07.12.22 09.12.22 12.12.22 14.12.22 16.12.22 19.12.22 21.12.22 23.12.22 26.12.22 28.12.22 30.12.22 09.01.23 11.01.23 13.01.23 16.01.23
13	2 фаза Наращивание силы Упражнения с собственным весом тела	32 (16з)	Для силовых тренировочных программ величина оптимального интервала отдыха между подходами при выполнении базовых упражнений составляет 1,5–2 мин, а при выполнении формирующих упражнений – 2–3		18.01.23 20.01.23 23.01.23 25.01.23 27.01.23 30.01.23 01.02.23 03.02.23 06.02.23 08.02.23 10.02.23 13.02.23 15.02.23

			мин. Оптимальный пульсовой «коридор» частоты сердечных сокращений (ЧСС) основной части тренировочных занятий студентов при освоении силовых программ составляет 130– 160 ударов/мин.		17.02.23 20.02.23 22.02.23
14	3 фаза увеличение мощности Упражнения, выполняемые с партнером (в парах, тройках)	32 (16з)	Развитие мощности и с применением больших отягощений в подходах по 4-8 упражнений.		24.02.23 27.02.23 01.03.23 03.03.23 06.03.23 10.03.23 13.03.23 15.03.23 17.03.23 20.03.23 22.03.23 24.03.23 27.03.23 29.03.23 31.03.23 03.04.23
15	3 фаза увеличение мощности Упражнения со свободными весами	32 (16з)			05.04.23 07.04.23 10.04.23 12.04.23 14.04.23 17.04.23 19.04.23 21.04.23 24.04.23 26.04.23 28.04.23 03.05.23 05.05.23 08.05.23 10.05.23 12.05.23
16	Контрольные испытания Промежуточная аттестация	10 (5з)	Выполнение контрольных нормативов		15.05.23 17.05.23 19.05.23 22.05.23 24.05.23
17	Итоговый контроль	2	Мониторинг подготовленности детей		26.05.23