

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимназия».

Приказ от 01.09.2023г. № 279

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика»

Педагог: Немцев Юрий Владимирович, высшая
квалификационная категория

2023- 2024 учебный год

1. Планируемые результаты.

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетической гимнастики;
- правила страховки и самостраховки;
 - санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
 - об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

Должны уметь:

- составить и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на формирование осанки.

2. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (2ч). История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и её разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях.
2. Общефизическая подготовка (18ч). Кардиологические упражнения. Аэробная нагрузка. Аэробная работа. Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка. Развитие силовой выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Специальная силовая подготовка(48ч). Виды вспомогательных упражнений на различные группы мышц. Базовые упражнения. Приседание со штангой на плечах. Техника жима штанги лежа. Наклонный жим. Техника становой тяги (классический стиль). Техника приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног. Разведение рук лежа. Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Упражнение на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук. Развитие мышц ног и плечевого пояса. Развитие силы мышц груди и брюшного пресса. Развитие силы ног. Сгибание, разгибание ног. Развитие силы спины. Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц. Упражнения на развитие задней поверхности бедра. Приседания.
4. Контрольные испытания, соревнования (4ч)

3. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание учебного материала, практические занятия	Дата	Примечание
1.	История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и её разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. (Теория)	06.09.2023	
2.	Тестирование начального уровня физической подготовки. Индивидуальное определение начальной нагрузки.	06.09.2023	
3.	Виды вспомогательных упражнений на различные группы мышц.	13.09.2023	
4.	ОФП. Кардиологические упражнения. Аэробная нагрузка	13.09.2023	
5.	Обучение технике базовых упражнений. Приседание со штангой на плечах	20.09.2023	
6.	Обучение технике жима штанги лежа. Наклонный жим	20.09.2023	
7.	Обучение технике становой тяги (классический стиль)	27.09.2023	
8.	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног.	27.09.2023	
9.	ОФП. Аэробная работа. Игры.	04.10.2023	
10.	Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа	04.10.2023	
11.	Совершенствование техники тяги.	11.10.2023	
12.	Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	11.10.2023	
13.	ОФП. Аэробные нагрузки	18.10.2023	
14.	Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	18.10.2023	
15.	Упражнение на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук	25.10.2023	
16.	ОФП. Развитие силовой выносливости.	25.10.2023	
17.	Совершенствование техники жима лежа. Развитие мышц разгибателей рук	01.11.2023	
18.	Совершенствование техники выполнения становой тяги	01.11.2023	
19.	Развитие мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	08.11.2023	
20.	Развитие силы мышц груди и брюшного пресса	08.11.2023	
21.	ОФП. Кардиотренировка	15.11.2023	
22.	Совершенствование техники приседаний. Силовая подготовка. Развитие силы ног.	15.11.2023	
23.	Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные упражнения.	22.11.2023	
24.	Совершенствование техники выполнения становой тяги.	22.11.2023	
25.	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног.	29.11.2023	
26.	ОФП. Развитие силовой выносливости.	29.11.2023	
27.	Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа	06.12.2023	

28.	Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	06.12.2023	
29.	ОФП. Аэробные нагрузки	13.12.2023	
30.	Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	13.12.2023	
31.	Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях	20.12.2023	
32.	Упражнения на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук	20.12.2023	
33.	ОФП. Развитие силовой выносливости	27.12.2023	
34.	Совершенствование техники жима лежа. Развитие мышц разгибателей рук	27.12.2023	
35.	Совершенствование техники выполнения становой тяги	10.01.2024	
36.	Совершенствование техники выполнения приседаний. Развитие силы мышц ног.	10.01.2024	
37.	Развитие мышц груди и брюшного пресса	17.01.2024	
38.	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц	17.01.2024	
39.	ОФП. Кардиотренировка	24.01.2024	
40.	Совершенствование техники выполнения приседаний. Силовая подготовка. Развитие силы мышц ног.	24.01.2024	
41.	Проведение соревнований по силовой подготовке: (подтягивание + отжимание на брусьях в упоре)	31.01.2024	
42.	Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные упражнения.	31.01.2024	
43.	Развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины. Вспомогательные упражнения	07.02.2024	
44.	Совершенствование техники выполнения становой тяги.	07.02.2024	
45.	ОФП. Кардиотренировка	14.02.2024	
46.	Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	14.02.2024	
47.	Развитие силы мышц ног, приседания со штангой	21.02.2024	
48.	Развитие силы мышц груди.	21.02.2024	
49.	ОФП. Развитие силовой выносливости.	28.02.2024	
50.	Совершенствование техники жимов. Наклонный жим.	28.02.2024	
51.	Развитие силы спины. Гиперестезии.	07.03.2024	
52.	Упражнения на развитие задней поверхности бедра. Приседания.	07.03.2024	
53.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	14.03.2024	
54.	Упражнения на развитие широчайших мышц.	14.03.2024	
55.	ОФП. Аэробная тренировка. Игры.	21.03.2024	
56.	Приседания. Силовая тренировка.	21.03.2024	
57.	Совершенствование жимов лежа. Брюшной пресс.	28.03.2024	
58.	Становая тяга. Вспомогательные упражнения,	28.03.2024	
59.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.04.2024	
60.	Техники приседаний. Развитие плечевого пояса.	04.04.2024	
61.	Жим лежа. Силовая тренировка.	11.04.2024	
62.	Развитие мышц спины и рук.	11.04.2024	
63.	ОФП. Кардиотренировка.	18.04.2024	

64.	Приседания со штангой. Силовая тренировка.	18.04.2024	
65.	Развитие плечевого пояса и рук.	25.04.2024	
66.	Техника жимов лежа. Развитие грудных мышц.	25.04.2024	
67.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.05.2024	
68.	Становая тяга. Развитие низа спины.	02.05.2024	
69.	Тренировка широчайших и трапецевидных мышц.	16.05.2024	
70.	ОФП. Спортивные игры. Аэробика.	16.05.2024	
71.	Техника приседаний. Развитие мышц ног.	23.05.2024	
72.	Тестирование уровня физической подготовки	23.05.2024	
	Итого	72	

