Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное профессиональное

образовательное бюджетное учреждение

«Вятско-Полянский механический техникум»

(КОГПОБУ ВПМТ)

Согласовано:_____

Заместитель директора по ВР

О.Л. Овчинникова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7166F0496E3DE953E86DDE77D2F8519D59578BA8
Владелец: Мельников Олег Михайлович
Действителен: с 03.12.2021 до 03.03.2023

Утверждаю:_____

Директор ВПМТ

О.М.Мельников

01.09.2022

ОГРН 1024300609269
КОГПОБУ ВПМТ
ИНН 4340001111

План кружковой работы «Атлетическая гимнастика»

Автор: педагог Нигаматзянов Н.Н

2022-2023 гг

Цели и задачи кружка по атлетической гимнастике.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

План работы атлетической гимнастики

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Роспись преподавателя
1 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
2 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
3 занятие	Развитие силы	2 часа	
4 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
5 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
6 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
7 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
8 занятие	Развитие силы	2 часа	
9 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	

10 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
11 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
12 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
13 занятие	Развитие силы	2 часа	
14 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
15 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
16 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
17 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
18 занятие	Развитие силы	2 часа	
19 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
20 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
21 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
22 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
23 занятие	Развитие силы	2 часа	
24 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
25 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
26 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
27 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
28 занятие	Развитие силы	2 часа	
29 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
30 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
31 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
32 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
33 занятие	Развитие силы	2 часа	
34 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
35 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
36 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
37 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
38 занятие	Развитие силы	2 часа	
39 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
40 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
41 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
42 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
43 занятие	Развитие силы	2 часа	
44 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
45 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
46 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
47занятие	Развитие выносливости	2 часа	
48 занятие	Развитие силы	2 часа	
49 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
50 занятие	Развитие гибкости	2 часа	

51 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
52 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
53 занятие	Развитие силы	2 часа	
54 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
55 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
56 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
57 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
58 занятие	Развитие силы	2 часа	
59 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
60 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
61 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
62 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
63 занятие	Развитие силы	2 часа	
64 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
65 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
66 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
67 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
68 занятие	Развитие силы	2 часа	
69 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
70 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
71 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
72 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
73 занятие	Развитие силы	2 часа	
74 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
75 занятие	Развитие гибкости	2 часа	
76 занятие	Развитие скоростных способностей	2 часа	
77 занятие	Развитие выносливости	2 часа	
78 занятие	Развитие силы	2 часа	
79 занятие	Развитие координационных способностей	2 часа	
80 занятие	Развитие гибкости	2 часа	

Нормативы по физическому воспитанию

Виды упражнений		I курс			II курс			III курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«»4	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег /мин.сек/ 100 м	Ю	13.8	14.8	15.8	13.5	14.5	15.5	13.2	14.2	15.2
	Д	16.2	17.0	18.6	16.1	16.7	18.3	16.0	16.7	18.2
2. Бег /мин.сек/ 3000 м	Ю	14.00	15.00	16.00	13.30	14.00	15.30	13.00	13.45	14.45
2000 м	Д	12.00	12.30	13.30	11.30	12.00	13.00	11.00	11.30	12.30
3. Маршбросок /мин.сек/ 5000 м	Ю	28.00	29.00	30.00	27.00	28.00	29.00	26.00	27.00	28.00
3000 м	Д	19.00	21.00	23.00	18.30	20.30	21.30	18.30	20.30	21.30
4. Прыжки в длину с места /см/	Ю	225	210	200	230	220	205	235	225	210
	Д	165	150	140	170	155	150	175	165	155
5. Прыжки в высоту с разбега /см/	Ю	120	115	110	125	120	115	130	125	120
	Д	100	95	90	105	100	95	110	105	100
6. Прыжки в длину с разбега /см/	Ю	440	420	400	450	430	410	455	440	415
	Д	340	320	300	350	330	310	360	340	320
7. Метание гранаты /метры/	Ю	32	30	20	34	32	22	36	34	24
	Д	18	14	10	20	14	10	22	16	12
8. Подъем переворотом /кол-во раз/	Ю	5	3	1	6	4	2	7	5	3
9. Подтягивание /кол-во раз/	Ю	12	10	5	13	11	6	14	12	7
10. Поднимание туловища из полож. лежа	Д	35	30	25	40	35	30	45	40	35
11. Отжимание от скамейки /кол-во раз/	Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
12. Бег на лыжах /мин.сек/ 5000 м	Ю	27.00	29.00	30.00	25.00	27.00	29.00	23.30	25.30	27/30
3000 м	Д	19.00	19.30	20.00	18.30	19.00	19.30	17.30	18.30	19/00

13. Плавание /мин.сек/ 50 м	Ю	0.48	0.54	Без времени	0.45	0.50	Без времени	0.40	0.45	Без времени
	Д	1.00	1.10		0.55	1.05		0.55	1.00	
14. Челночный бег 10х10 м	Ю	29.0	30.0	31.5	28.0	29.0	30.0	28.5	29.5	31.00
	Д	30.0	32.0	33.5	29.00	30.0	32.0	28.00	29.00	33.0
15. Бег 1000 м	Ю	3.50	4.00	4.30	3.45	3.55	4.25	3.40	3.50	4.20
	Д	4.40	5.00	5.30	4.35	4.55	5.25	4.30	4.50	5.20

Список занимающихся в тренажерном зале

№	Фамилия имя	№ группы
1	Зарецкий Артем	3МО
2	Александров Дмитрий	3МО
3	Зинатуллин Илья	3МО
4	Борисов Евгений	2ОС
5	Гилязов Анатолий	2ОС
6	Зиганшин Руслан	2ОС
7	Санников Илья	2ОС
8	Пойлов Константин	2ОС
9	Бодреев Ислам	2СВ
10	Зимин Алексей	2СВ
11	Нагаев Никита	2СВ
12	Филимонов Никита	2СВ