

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СОГЛАСОВАНО:

Сертификат: 00d473a09d3bba4b70a1933870a402e9
Методическим (педагогическим) советом

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
Общественное учреждение «Средняя
Общеобразовательная школа №4»

Общеобразовательная школа №4

Дата подписи: 30.10.24 12:58

Действителен: с 2023-11-21 до 2025-02-13

Протокол №1
от «3» июня 2024 года

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МБОУ СОШ №4

от «4» июня 2024 года №102-ОД

В.М. Репский



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем 170 академических часов

Автор программы:

Винников Александр Александрович

г. Ханты-Мансийск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение. Дополнительная общеобразовательная программа «Основы физической подготовки» рассчитана на возраст 11 – 17 лет (5-11 классы), реализуется на базе средней школы. Основы физической подготовки в тренажёрном зале - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Её отличие от программ общей физической подготовки в общеобразовательной школе состоит в том, что она предполагает совмещение общепедагогических занятий с тренировками в тренажёрном зале, оптимизацию учебного процесса применительно к одаренным учащимся, предоставление подросткам свободы выбора видов упражнений для занятий. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Уставные и локальные акты организации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения – стартовый.

Актуальность программы: в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года) необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей. В программу «Тренажёрный зал и основы физической подготовки» входят элементы таких видов спорта как: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, они способствуют укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Во многих странах этот вид спорта входит в обязательную программу физического воспитания молодежи.

Разумное сочетание силовых упражнений с другими видами физической активности - бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами, позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей, формировать высокие моральные и волевые качества занимающихся. Как показывает анализ специальной литературы, эта форма массового приобщения подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и укрепления их физического психологического здоровья.

Отличительные особенности программы.

Данная программа представляет собой систему тренировочных занятий с использованием в подготовительной части занятия техники настольного тенниса и определенного набора силовых упражнений в основной части, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы, основанных на принципах вариативности и индивидуальности, а также

Адресат программы.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для сдачи норм ВФК ГТО. Программа предназначена для обучающихся 11-17 лет (3-6 ступени ВФСК ГТО).

Основные требования к уровню подготовленности. Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. Контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки. В приложении №1 содержатся оценочные материалы.

Цель программы: приобщение подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и укрепления их физического и психологического здоровья посредством занятий в тренажерном зале и освоения основ физической подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с техникой выполнения упражнений, входящих в комплексы ОФП атлетической гимнастике;
- Научить анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их, самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов ОФП атлетической гимнастике на высоком техническом уровне;
- Познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта с использованием определенного набора силовых упражнений;

- Познакомить с правилами и организацией проведения соревнований и тестированием ВФСК ГТО.

Развивающие:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Условия реализации программы

Срок реализации – 1 год.

Объём программы. 170 часа.

Формы обучения. Очная.

Форма организации занятий – групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП атлетическая гимнастика; занятия оздоровительной и тренировочной направленности; фестивали ГТО, тестирования.

Занятия проходят в спортивном тренажёрном зале, спортивном стадионе, тире и бассейне МБОУ СОШ №4. Все спортивные объекты соответствуют требованиям СанПиН и обладают площадью достаточной для размещения 10-20 человек. Наличие медицинской аптечки. Учебно-тренировочный процесс предполагает строгий инструктаж, который включает:

- Требования к занимающимся перед началом занятий.
- Требования к кадрам, осуществляющим проведение занятий.
- Требования к материально-технической базе и инфраструктуре при реализации программы
- Правила техники безопасности в условиях тренировочных занятий.
- Обязанности педагога во время проведения занятий в спортивном зале школы.
- Обязанности воспитанников, занимающихся в спортивном зале и в иных помещениях школы, предназначенных для физкультурно- спортивной деятельности
- Правила использования спортивного зала школы и иных помещений, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

В результате освоения содержания учебного материала тренажёрный зал и ОФП обучающиеся осваивают теоретическую подготовку и практическое выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Обучающиеся умеют:

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы ОФП атлетической гимнастике, роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- определяют уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности, интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений, дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
- самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов ОФП атлетической гимнастике на высоком техническом уровне.

Обучающиеся соблюдают правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Обучающиеся проводят:

- самостоятельные занятия по ОФП атлетической гимнастике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

Демонстрируют практические умения и навыки:

- скоростно-силовые, силовые упражнения;
- координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних на другие;
- выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
- гибкость – стретчинг, заминка упражнения на релакс.

Личностные результаты:

Проявляют желание по совершенствованию знаний по видам спорта и получения знака отличия «ВФСК ГТО».

Метапредметные результаты:

Развиты физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) до параметров позволяющих получить знак отличия «ВФСК ГТО».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в предмет	1	1	-	Фронтальный опрос
2.	Знания о физической культуре	4	4	-	Фронтальный опрос
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	4	-	Фронтальный опрос
4.	Физическое совершенствование	132			Наблюдение, текущий
4.1	Функциональная тренировка	30	-	30	Наблюдение, текущий
4.2	Общеразвивающие упражнения для проведения разминок и заминок (ОРУ)	16	1	15	Наблюдение, текущий
4.3	Упражнения на развитие силы (силовой выносливости)	20	-	20	Наблюдение, текущий
4.4	Упражнения для развития гибкости и развития подвижности в суставах (стретчинг)	10	-	10	Наблюдение, текущий
4.5	Упражнения для атлетической подготовки с отягощениями в тренажёрном зале	56	-	56	Наблюдение, текущий
5.	Выполнение нормативов ВФСК ГТО в том числе проект «Биатлон - в школу», «Биатлон в ГТО»	12	4	8	Тестирование, итоговый
6.	Настольный теннис	17	2	15	Наблюдение, текущий
Итого		170	16	139	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Важным условием реализации образовательной программы является организация образовательного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий.

Планируя учебный материал на год, в начале первого полугодия в содержание педагогического процесса целесообразно включать материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий.

Составляя учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных занятий и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, важно учитывать, как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приёмами.

Раздел 1. Введение в предмет.

Теория: Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя.

Раздел 2. Знания о физической культуре

Теория: История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий

физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Теория: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учётом индивидуальных особенностей организма, с учётом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Раздел 4. Физическое совершенствование

Тема 4.1. Функциональная тренировка.

Теория: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов лёгкой атлетики: разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Практика: Выполнение упражнений, отработка навыков:

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения для проведения разминок и заминок (ОРУ)

Практика: комплекс 1

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).
2. **Исходная позиция** (далее И.п.) — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
3. И. п. — стойка: ноги шире плеч, руки за голову; 1—2 — сгибая правую ногу, наклон влево; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — сгибая левую ногу, наклон вправо; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
4. И.п. — основная стойка; 1—2 — упор присев; 3—4 — встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5—6 — упор присев; 7—8 — встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4—6 раз).
5. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1 — наклон назад; 2—3 — пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. И. п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 — и.п.;

3 — полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

7. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).

8. И.п. — основная стойка: руки в стороны; 1—

2 — шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3—4 — вернуться в и.п.;

5—6 — шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс;

7—8 — вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).

Комплекс 2

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с).

2. И.п. — стойка: ноги шире плеч; 1—2 — руки вверх, прогнуться; 3 — наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пружинящих наклона вправо;

4 — и.п.;

5—8 — те же движения влево (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1—3 — три пружинящих наклона вперед, прогнувшись; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

5. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — приставить левую ногу, полуприсед, руки на пояс;

3 — шаг левой ногой влево, руки в стороны;

4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с). Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичность дыхания.

7. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — правую ногу назад на носок, правую руку вперед, левую руку вверх; 2 — и.п.; 3 — левую ногу назад на носок, левую руку вперед, правую руку вверх; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

Комплекс 3

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).

2. И.п. — основная стойка; 1—2 — упор присев; 3—4 — встать, подняться на носки, руки вверх (повторить 6—8 раз).

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки перед грудью; 1 — поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад; 2 — и.п.;

3 — поворот туловища влево, рывок прямыми руками назад; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — шаг правой ногой вправо;

2—3 — сгибая правую ногу, пружинящие наклоны влево, руки вперед;
4 — и.п.;

5 — шаг левой ногой влево;

6—7 — сгибая левую ногу, пружинящие наклоны вправо, руки вперед;
8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

5. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1—3 — сгибая правую ногу, три пружинящих наклона влево, правую руку вверх; 4 — и.п.;

5—7 — сгибая левую ногу, три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.

7. И.п. — основная стойка; 1 — левую руку на пояс; 2 — правую руку на пояс;

3 — левую руку к плечу; 4 — правую руку к плечу;

5 — левую руку вверх; 6 — правую руку вверх;

7 — хлопок руками над головой; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (до 30—40 с).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1—2 — наклон туловища назад, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п. (повторить 8 раз).

3. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, руки вправо; 2 — поворот туловища влево, сгибая левую ногу, руки влево (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и.п.;

3 — полуприсед, руки вверх; 4 — и.п.; 5 — выпад влево, руки в стороны; 6 — и.п.;

7 — полуприсед, руки вверх; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

5. И.п. — упор присев; 1—2 — встать, правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.;

5—6 — встать, левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться;

7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30—40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох.

7. И.п. — основная стойка; 1 — правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед; 2 — и.п.; 3 — левую ногу влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед; 4 — и.п. (повторить 4 раза).

Тема 4.3 Упражнения на развитие силы (силовой выносливости)

Практика: Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

"Приседание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с грифами, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° , сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар,

набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе

вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и использовать отягощения.

Тема 4.4 Упражнения для развития гибкости и развития подвижности в суставах (стретчинг)

Практика: Упражнения для плечевых суставов

1. Из разных исходных положений: руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, за спиной и др. Отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; взмахи прямыми руками: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные; круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях.

2. Выкруты в плечевых суставах, держа в руках гимнастическую палку, выполнять медленно с постепенным уменьшением расстояния между руками.

3. В положении «мост» покачивание вперед и назад, сгибая, выпрямляя ноги.

4. В упоре лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем.

Упражнения преимущественно для позвоночного столба

1. Из разных исходных положений. Основная стойка, стойка ноги врозь: наклоны вперед, в стороны, назад, с различными движениями руками; наклоны вперед с захватом ног; повороты туловища; наклоны в сочетании с поворотами туловища; круговое вращение туловища;

2. Из седа: ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене: наклоны вперед; наклоны с захватом ног.

3. Из разных исходных положений: основная стойка, ноги врозь, стоя на коленях и др. наклоны назад.

4. «Мост» из положения, лежа на спине.

Упражнения преимущественно для тазобедренных суставов

1. Из разных исходных положений: основная стойка, стойка ноги врозь: поочередные махи ногами вперед, в стороны и назад с движениями руками.

2. Из широкой стойки, стопы развернуты пружинящие глубокие приседания.

3. Из положения выпада вперед и в сторону: пружинящие приседания; приседания с наклонами туловища.

4. Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза: то же, но одна нога впереди, другая сзади. Опускание в шпагат.

Комплекс статических упражнений на гибкость

1) И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках,

подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удержать положение от 10 с до 1 мин.

2) И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 сек. до 1 мин.;

медленно опустить
я на спи
ну, касая
сь каждым
позвонком пола, и также
медленно опустить прямые ноги; принять позу упр. №1, расслабиться.

3) И.П. – лечь на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища:

- лечь
на живот с упором
на локти,
опереться
подбородком на кула
ки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 сек.

Тема 4.5. Упражнения для атлетической подготовки с отягощениями в тренажёрном зале

Практика: комплекс №1 поддерживающей атлетической тренировки в тренажёрном зале

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье: 3 подхода x 8-12 раз.

2. Сгибание-разгибание рук со штангой или гирей в локтевых суставах в положении стоя: 2-3 x 8-12 раз.

3. Отжимания в упоре на брусках: 2-3 x 10-15 раз.

4. Тяга штанги или гири к подбородку в положении стоя узким хватом: 2-3 x 8-12 раз.

5. Сгибание и разгибание туловища, сидя на станке с закрепленными ногами: 10-30 раз x 2-3 подхода.

6. Разгибание туловища лежа лицом вниз на станке (или поперек гимнастической скамьи) с закрепленными ногами: 2-3 x 10-15 раз.

Комплекс №2 поддерживающей атлетической тренировки в тренажёрном зале

1. Приседания со штангой на плечах или гантелями в руках - 3 подхода.

2. Подтягивание на перекладине любым хватом - 3 подхода.

3. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне (или тяга гири к груди в наклоне поочередно каждой рукой): 2-3 подхода.

4. Жим штанги (или гири) из-за головы: 2-3 подхода.

5. Рывок гири или гантели одной рукой: 1-2 подхода (каждой рукой поочередно).

6. Поднимание ног в положение «угол» в упоре на брусьях: 1-2 подходов.

Комплекс №3 развивающей атлетической тренировки для начинающих
Количество повторений упражнений в этом комплексе - в соответствии с общими рекомендациями начинать необходимо с одного подхода в каждом упражнении и прибавлять по одному через каждые 3-4 недели, постепенно наращивая вес отягощений.

Вместе с тем, этот комплекс не рекомендуется повторять более трех месяцев подряд.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, хват средний.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед.
4. Подтягивание на перекладине до касания ее затылком, хват широкий.
5. Разведение прямых рук с гантелями, сидя на краю скамьи.
6. Жим штанги широким хватом с груди, стоя.
7. Приседание со штангой на плечах.
8. Приседание со штангой за спиной, пятки на бруске высотой 3-5 см.
9. Поднимание на носки со штангой на плечах, стоя носками на бруске 3-5 см высотой.
10. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах (к плечам), стоя.
11. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на краю скамьи.
12. Разгибание рук со штангой из-за головы («французский жим»), стоя.
13. Попеременное разгибание рук с гантелями из-за головы вверх, лежа спиной на горизонтальной скамье.
14. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены.
15. Поднимание ног в положении лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками держаться за края доски.

Комплекс №4 упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги с груди средним хватом, лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.
4. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх в положении стоя.
5. Тяга гантели к животу, стоя в наклоне вперед, разноименная нога согнута в колене и опирается на скамью.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Разгибание ноги в коленном суставе, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
8. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.
9. Наклоны головы вперед-назад, преодолевая сопротивление руки.
10. Наклоны головы вправо-влево, преодолевая сопротивление руки.
11. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой в положении стоя.
12. Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе.

13. Поднимание ног к перекладине.

14. Поднимание туловища, лежа головой вниз на наклонной скамье с закрепленными ногами.

15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня или высокой скамьи, руки с отягощением за головой.

Комплекс №5 упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги с груди в положении стоя.

2. Тяга штанги (гиря 16 кг) узким хватом до уровня подбородка в положении стоя.

3. Разведение рук с гантелями в наклоне вперед (руки слегка согнуты).

4. «Швунги» штанги с груди с полуподседом.

5. «Пулловер» со штангой, лежа на горизонтальной скамье.

6. Тяга штанги к животу, стоя в наклоне вперед.

7. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией (ладонями вверх) предплечий в положении, сидя на скамье.

8. Разгибание рук со штангой из-за головы в положении лежа на горизонтальной скамье.

9. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья в бедрах, хват грифа снизу (ладонями вверх).

10. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья в бедрах, хват сверху (ладонями вниз).

11. Полуприседы со штангой за спиной в опущенных руках.

12. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.

13. Прямые прыжки (напрыгивания) на тумбу.

14. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами или на специальном станке.

15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), с закрепленными ногами.

Комплекс №6 упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах, пятки на бруске высотой 5-6 см.

2. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.

3. Сгибание ног в коленных суставах, лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра.

4. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье головой вверх.

5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.

6. Отведение рук с гантелями до уровня плеч.

7. Жим штанги узким хватом от верхней части груди, лежа на горизонтальной скамье

8. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя, хват сверху (ладонями вниз).

9. Разгибание руки с гантелью из-за головы в положении сидя.

10. Попеременное сгибание рук с гантелями в положении сидя на скамье с наклонной спинкой.

11. Разведение руки с гантелями в наклоне вперед.

12. Наклоны туловища со штангой на плечах.
13. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.
14. Подъем туловища, лежа на спине с закрепленными на высоте бедра ногами.

15. Подъем ног к перекладине.

Комплекс №7 упражнений для атлетической подготовки

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.
4. Отведение рук с гантелями до уровня плеч в положении стоя.
5. Тяга штанги к нижней части грудины, стоя в наклоне вперед.
6. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах с супинацией предплечий в положении сидя на скамье.
7. Разгибание согнутых в локтевых суставах рук со штангой из-за головы, лежа спиной на горизонтальной скамье.
8. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя.
9. Подъем туловища, лежа боком на горизонтальной скамье с закрепленными ногами, руки с отягощением за головой.
10. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз.
11. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня.

Комплекс № 8 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседание со штангой на груди, пятки на бруске 5-6 см.
2. Круговые движения плечами, стоя со штангой в опущенных руках.
3. Отведение прямой ноги в сторону на блочном устройстве.
4. Приведение прямой ноги на блочном устройстве.
5. Поднимание на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах.
6. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя, предплечья на бедрах, хват снизу.
7. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя, предплечья на бедрах, хват сверху.
8. Становая тяга штанги.
9. Поднимание прямых ног с отягощением, лежа спиной на горизонтальной скамье.
10. Поднимание ног с отягощением, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Комплекс № 9 Упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги средним хватом, лежа спиной на наклонной скамье.
2. Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье.
3. Разгибание в плечевых суставах полусогнутых рук с гантелями из-за головы, лежа на поролоновом валике поперек высокой скамьи.
4. Разведение в стороны прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед.
5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.
6. Тяга гантели (гири 16 кг) к животу, стоя в наклоне вперед.

7. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе, сидя на скамье с опорой локтем о бедро.

8. Разгибание в локтевом суставе руки с гантелью из-за головы вверх, сидя на скамье.

9. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на скамье с наклонной спинкой.

10. Наклоны туловища, стоя со штангой на плечах.

11. Подъем туловища с поворотом в сторону, лежа на скамье с закрепленными ногами.

Комплекс № 10 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах.

2. Поднимание плеч, стоя со штангой в руках.

3. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.

4. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.

5. Становая тяга штанги.

6. Приседания в выпаде.

7. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой, стоя, хват сверху.

8. Тяга штанги к груди, стоя в наклоне.

9. Ходьба с подниманием на носки со штангой на плечах.

10. Поднимание ног к перекладине.

Комплекс № 11 Упражнений для атлетической подготовки

1. Полуприседы со штангой на плечах.

2. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье.

3. «Пулловер» со штангой, лежа спиной поперек скамьи.

4. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.

5. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.

6. «Швунги» штанги с груди.

7. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах, стоя, хват снизу.

8. Разгибание (сверху вниз) согнутых в локтевых суставах рук на блочном устройстве, хват рукоятки сверху.

9. Наклоны туловища в стороны, стоя с гантелью в руке

10. Поднимание туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами.

Комплекс № 12 Упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги средним хватом, лежа на горизонтальной скамье, приёмом «пирамида» +5+4+3+2+1 раз с увеличением отягощения (80,85,90,95,100%).

2. Приседания со штангой на плечах: 4-1 подходов x 5-6 раз.

3. Жим штанги с груди, в положении стоя: 4-5 x 5-6 раз.

4. Тяга штанги к животу стоя в наклоне вперед: 4-5 x 5-6 раз.

5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье: 4-5 x 5-6 раз.

6. Становая тяга штанги: 3-4 x 8-10 раз.

7. Подъем на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах: 3-4 X 8-12 раз.

8. Сгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват снизу: 3-4 x 8-12 раз.

9. Разгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват сверху: 3-4 x 8-12 раз.

10. Поднимание туловища с отягощением в руках за головой, из и. п., лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами: 3-4 x 10-15 раз.

Комплекс № 13 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах приёмом «пирамида»: 10+8+6+4+2+1 раз.

2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз: 4-5 x 5-6 раз.

3. Разведение рук с гантелями, лежа вниз лицом на горизонтальной скамье: 4-5 x 5-6 раз.

4. Разгибание ног в коленных суставах сидя на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 x 8-10 раз.

5. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 x 8-10 раз

6. Тяга штанги к груди средним хватом стоя в наклоне вперед.

7. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах, опираясь плечами о наклонную доску: 4-5 x 5-6 раз.

8. Разгибание рук со штангой в локтевых суставах из-за головы вверх, лежа спиной на наклонной скамье: 4-5 x 5-6 раз.

9. Поднимание ног с отягощением к перекладине: 3-4 x 10-15 раз

Раздел 5. Выполнение нормативов ГТО

Теория: что такое ОФП? Правила безопасности во время занятий. Что такое ГТО? Правила техники безопасности во время занятий нормативами комплекса ГТО.

Практика: выполнение нормативов ГТО (4-6 ступени)

Бег 30, 60 метров - Бег 1,5 или 2,3 км.

Наклон вперёд из положения стоя (гибкость).

Подтягивания или сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.

Метание малого мяча на дальность.

Челночный бег 3 по 10 метров.

Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.

Прыжок в длину с места.

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки) и с положения лёжа по проекту Биатлон в школу, биатлон в ГТО.

Раздел 5. Настольный теннис

Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока. Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. Поддачи и приемы мяча. Основные тактические варианты игры. Свободная и соревновательная игра на столе с разными соперниками.

Календарный план

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	34	170	2 практических занятия в неделю по 2 ч. и 1 комбинированное (практически-теоретическое) занятие 1 ч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК группа №1

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Вид занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт					
1.	Сентябрь	2,4, 9,11,16,18, 23,25, 30		Пн.14.00-16.00 Среда 18.10-19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
2.	Октябрь	2,7,9,14, 16,21,23		Пн.14.00-16.00 Среда 18.10-19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
3.	Ноябрь	6,11,13, 18, 20,25, 27		Пн.14.00-16.00 Среда 18.10-19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
4.	Декабрь	2,4,9,11,16 18, 23,25,		Пн.14.00-16.00 Среда 18.10-19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
5.	Январь	8,13, 15,20, 22,27, 29		Пн.14.00-16.00 Среда 18.10-19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
6.	Февраль	3,5,10,12, 17,19, 24,26,		Пн.14.00-16.00 Среда 18.10-19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
7.	Март	3,5,10,12,, 17,19,23,3 0		Пн.14.00-16.00 Среда 18.10-19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование

8.	Апрель	2,7,9,14, 16, 21,23, 28,30		Пн.14.00- 16.00 Среда 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
9.	Май	5,7,12,14,1 9,21,26,28		Пн.14.00- 16.00 Среда 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Тестирование, Итоговый

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК группа №2

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Вид занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт					
10.	Сентябрь	3,5,10,12, 17,19,24, 26		Вт.18.10-19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
11.	Октябрь	1,3,8,10, 15,17,22, 24		Вт.18.10- 19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
12.	Ноябрь	5,7,12,14, 19,21, 26,28		Вт.18.10-19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
13.	Декабрь	3,5,10,12, 17,19,24, 26		Вт.18.10- 19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
14.	Январь	9,14,16,21, 23,28,30		Вт.18.10-19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
15.	Февраль	4,6,11,13, 18,20,25, 27		Вт.18.10- 19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
16.	Март	4,6,11,13, 18,20,25, 27		Вт.18.10-19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
17.	Апрель	1,3,8,10, 15,17,22, 24,29		Вт.18.10- 19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
18.	Май	6,8,13,15, 20,22,27, 29		Вт.18.10-19.30 Четверг 18.10- 19.30	Очная	Теоритическое, практическое	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Тестирование, Итоговый

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и контроля успешности освоения обучающимися программы:

Текущий контроль наблюдение за выполнением техники упражнения на развитие физического качества, игры в настольный теннис и выполнение упражнений Биатлон в школу.

Итоговый контроль - выполнение нормативов «ВФСК ГТО».

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Инвентарь:

Тренажёры, штанги с набором блинов и замков, бодибар (гантели), гири;

Стол, ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса;

Скакалки, канаты;

Малые мячи и медицинболы;

Гимнастическая стенка, турники;

Гимнастические скамейки;

Секундомеры, измерительные рулетки, компасы;

Маты, мишени, столы, маты, винтовки, пули для проекта биатлон в школу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы предполагает использование следующих методик:

- учебной работы педагога (методики контроля результатов освоения программы; методики диагностики (стимулирования) мотивации к спортивной деятельности; методики профессиональной ориентации);
- воспитательной работы педагога (методика формирования детского коллектива; методика диагностики межличностных отношений в коллективе; методики организации воспитательной работы);
- работы педагога по организации учебного процесса (методика комплектования учебной спортивных группы; методика анализа результатов деятельности).
- массовой работы (методика организации и проведения соревнований, массовых мероприятий; планы и методики проведения родительских собраний).

Методика обучения.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Основы пауэрлифтинга, нормативы и тренировки силового Троеборья [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye>
- Бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг, армрестлинг-виды атлетической гимнастики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>
- Атлетическая гимнастика (Здоровая энциклопедия) [Электронный

- ресурс]. - Режим доступа:
<https://www.km.ru/zdorove/encyclopedia/atleticheskaya-gimnastika>
- Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеурочное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2006
- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
- Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
- О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
- С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт,
- Проектная программа «Биатлон - в школу», «Биатлон в ГТО»

Оценочные материалы

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(Возрастная группа от 11 до 17 лет, 6-11 класс, 3-6 ступень)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

3-я ступень (10 - 11 лет) Испытания (тесты)	-Normativov.net-		Нормы ГТО с 2023 г.				
	Мальчики		Девочки				
							
Обязательные испытания							
1 Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	скорость
Бег на 1000 м (мин,с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	вынослив ость
2 Бег на лыжах на 1 км (мин,сек) Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
3 Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз Отжимания в упоре лежа, к-во раз	2	4	6	-	-	-	сила
4 Наклон вперед стоя на гимна. скамье от уровня скамьи, см	+2	+4	+8	+3	+5	+11	гибкость
Испытания (тесты) по выбору							
5 Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	координа ция
6 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	128	142	162	118	132	152	скоростно силовые
7 Метание мяча весом 150 г. (м) Плавание на 25 м, сек	26	33	43	23	28	37	
Количество оцениваемых качеств	7	7	7	7	7	7	прикладн ые
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

4-я ступень (12 - 13 лет) Испытания (тесты)	-Normativov.net-		Нормы ГТО с 2023 г.				
	Мальчики		Девочки				
							
Обязательные испытания							
1 Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скорость
Бег на 1500 м (мин,с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	вынослив ость
2 Бег на лыжах на 2 км (мин,сек) Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	
3 Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз Отжимания в упоре лежа, к-во раз	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	сила
4 Наклон вперед стоя на гимна. скамье от уровня скамьи, см	3	5	8	-	-	-	гибкость
Испытания (тесты) по выбору							
5 Челночный бег 3x10 м, сек	10	16	24	8	12	18	координа ция
6 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	скоростно силовые
7 Метание мяча весом 150 г. (м) Плавание на 50 м, сек Стрельба сидя с упором локтей о стол и лпневм. винтовки с упора на 10 м с открытым прицелом, очко или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков Тур.поход не менее 5 км, к-во навыков	147	162	183	132	147	167	
Количество оцениваемых качеств	31	37	47	27	31	41	прикладн ые
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	23	27	34	15	19	23	
Количество оцениваемых качеств	1:33	1:18	0:58	1:33	1:23	1:03	прикладн ые
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	9	15	20	9	15	20	
Количество оцениваемых качеств	11	20	25	10	20	26	прикладн ые
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств	7	7	7	7	7	7	прикладн ые
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

5-я ступень (14 - 15 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	12	18	25	9	13	19	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183	скоростно-силовые
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г, (м)	30	35	41	19	21	27	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр. оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

6-я ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
3	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	сила
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	34	-	-	-	
5	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	гибкость
	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	235	157	173	188	скоростно-силовые
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г, (м)	-	-	-	12	17	22	прикладные
	весом 700г, м	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	14	20	25	14	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр. оружия, очков	17	25	30	18	25	30	
Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7		
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	