

Министерство образования и науки Республики Адыгея
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 13» с. Новосевастопольское
МО «Красногвардейский район»

**«УТВЕРЖДАЮ»:**
Директор МБОУ «ООШ № 13»
Тлишев М.А.
Приказ
№ 29 от « 15 » мая 2023 г.
Принят на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
от « 15 » мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
учебного (творческого) объединения
«Спортивная подготовка»**

Направленность	спортивная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	Дополнительная образовательная программа
Уровень	Базовый
Возраст обучающихся	11-16 лет
Педагог дополнительного образования	Армашевский М.Н.

с. Новосевастопольское, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план.....	6
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	7
4. Организационно - педагогические условия реализации программы.....	12
5. Список литературы.....	15
6. Приложение № 1. Примерный план постановки тренировки.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию положительного имиджа учащихся, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни. Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция), Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г, Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816, Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Основной образовательной программы МБОУ «ООШ № 13» с. Новосеменовское, Положения о структуре, порядке разработки и утверждения программ в МБОУ «ООШ № 13» с. Новосеменовское.

Актуальность программы состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально в наше время, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей обучающихся в данном виде спорта;

- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному спортивному снаряжению для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля, умению составлять программу тренировки, вести дневник тренировок и соблюдать спортивный режим.

Цель программы - формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния и духовного воспитания обучающихся.

Задачи программы

Развивающие:

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

Обучающие:

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

Воспитательные:

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Программа реализуется в течение одного года.

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет.

Наполняемость групп: 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывами через каждые 45 минут по 15 минут.

Годовая учебная нагрузка: 144 часа.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая подготовка проводится в форме показа, объяснения и беседы. Теоретические знания имеют целевую направленность – выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Практическая подготовка проводится в форме учебно-тренировочных занятий, в процессе проведения которых осваиваются новые силовые упражнения, а также повторяются и совершенствуются ранее изученные, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. При этом используется спортивное оборудование: турник, брусья, манекены тренировочные, мячи набивные, гири, мячи футбольные, спортивные тренажеры, резиновые амортизаторы, скамейки гимнастические, кистевые тренажеры, канат для перетягивания.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и формирование практических умений.

Промежуточный контроль осуществляется как подведение итогов по каждой теме.

В конце обучения проводится анализ дневников спортсменов и подводятся итоги.

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут уметь:**

- правильно обращаться с тренажерами и снаряжением, ухаживать за ними;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- осуществлять страховку и самостраховку;
- вести дневник тренировок (Приложение № 4);
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

Формы подведения итогов реализации программы

Результатом успешного освоения программы является овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом и положительной динамикой физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	
2	Обращение с тренажерами и Спортивным Снаряжением	2	4	6	практическое задание
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	2	-	2	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	2	2	4	практическое задание
5	Техника безопасности на Тренировках	4	2	6	практическое задание, зачет
6	Способы и средства страховки и самостраховки	2	4	6	практическое задание
7	Самоконтроль Спортсмена	2	-	2	
8	Программы тренировок и планирование Тренировок	2	-	2	
9	Морально-волевая и психологическая Подготовка	2	-	2	
10	Основная программа тренировки (ОФТ)	-	70	70	практическое задание
11	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	40	40	практическое задание
12	Подведение итогов	2	-	2	
	ИТОГО:	22	122	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО)

ПЛАНА Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Понятие о физической культуре. Силовая подготовка – часть общей культуры. Значение занятий «Спортивной подготовкой» для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития.

Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 2. Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением.

Теория. Знакомство с тренажерами и спортивным снаряжением. Использование снаряжения по назначению. Правила порядка в зале и хранения снаряжения. Изучение роли отдельных тренажеров.

Практика. Знакомство с тренажерами и снаряжением для занятий на разные группы мышц. Уход за снаряжением.

Тема 3. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Понятие о спортивном режиме.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у занимающихся.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Практика. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Тема 5. Техника безопасности на тренировках.

Теория. Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Комплексная проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности.

Тема 6. Способы и средства страховки и само страховки.

Теория. Правила эксплуатации специального снаряжения. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на тренажерах.

Практика. Освоение навыков, способов страховки и само страховки.

Тема 7. Самоконтроль спортсмена.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в тренировках.

Тема 8. Программы тренировок и планирование тренировок.

Теория. Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.

Тема 9. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория. Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

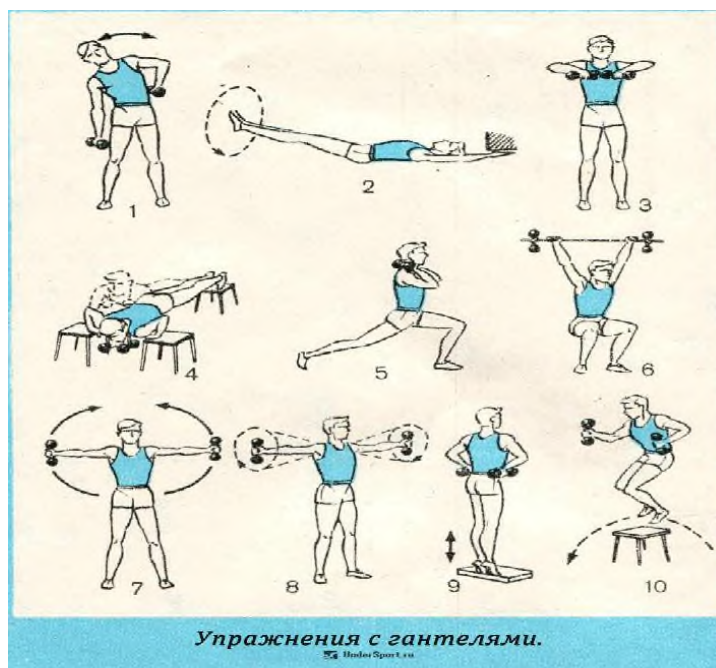
Волевые усилия и их значение в тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

Тема 10. Основная программа тренировки.

Практика. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений для наращивания основы мышечной массы (подтягивание, отжимания, приседания) и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой. Примеры занятий приведены в Приложениях № 1, 2, 3.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Практика. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость).



Упражнение № 1

Наклоны туловища вправо-влево — «насос» — для мышц туловища (рис. 1). Вес гантелей 3—7 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища. Наклонить туловище вправо (как можно ниже), одновременно сгибая левую руку, затем наклонить влево, сгибая правую руку, и т. д. Темп медленный и средний. Дыхание произвольное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждую сторону. Отдых после каждого подхода 1—2 минуты.

Упражнение № 2

Круговые движения ногами лежа на спине — для мышц брюшного пресса (рис. 2).

Лечь на спину, руками взяться за какой-нибудь тяжелый предмет (скамейка). Поднять ноги, сделать по 10—15 круговых движений влево и вправо в 2—3 подходах. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное.

Упражнение № 3

Поднимание гантелей по вертикали — для мышц рук (рис. 3). Вес гантелей 7—15 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища ладонями назад. Сгибая руки, поднять гантели вверх над головой, руки выпрямить, затем вернуться в исходное положение. Темп медленный и средний. При поднимании рук — вдох, при опускании — выдох. Сделать 2 подхода с 15—20 повторениями в каждом. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 4

Отжимание в упоре лежа на согнутых руках — для трицепсов и грудных мышц. Вес гантелей 7—10 кг (рис. 4).

Возьмите лямку длиной 100-120 см и шириной 5—6 см, сложите ее пополам и свяжите гантели концами лямки. Поставьте две табуретки на ширине плеч, а третью сзади на таком же расстоянии, чтобы в положении лежа можно было опереться об нее ногами. Наденьте на шею лямку с гантелями и примите положение упора на согнутых руках. Разогните руки в упоре лежа, затем согните и т. д. Разгибая руки — вдох, сгибая — выдох. Повторить 10—12 раз с 7-килограммовыми и 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 3 минуты.

Упражнение № 5

Попеременные выпады правой и левой ногой — для мышц ног (рис. 5). Вес гантелей 5—10 кг.

Гантели весом 5 кг каждая привязать к концам палки. Хватом сверху чуть шире плеч поднять палку и опустить на спину. левой ногой сделать широкий шаг вперед, сгибая ее в коленном суставе. Правая нога на носке, выпрямлена. Опуститься вниз (как можно ниже) и сделать 2—3 пружинистых движения вверх-вниз, затем вернуться в исходное положение и то же самое повторить правой ногой. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой. После 3-минутного отдыха то же самое повторить каждой ногой с гантелями весом до 10 кг каждая.

Упражнение № 6

Приседание на двух ногах — для мышц ног и таза (рис. 6), вес гантелей 10—20 кг.

Хватом сверху взяться за палку, на концы которой привязаны 10—20-килограммовые гантели. Поднять палку над головой, затем расставить ноги шире плеч, прогнуть туловище в пояснице, свести лопатки. Присесть на всей ступне, не отрывая пяток, как можно ниже, затем выпрямиться. Темп медленный и средний. При приседании — выдох, при выпрямлении — вдох.

Сделать 2 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 3 минуты.

Упражнение № 7

Поднимание рук в стороны-вверх — для дельтовидных мышц (рис. 7). Вес гантелей 5—10 кг.

Ноги на ширине таза, руки вдоль туловища ладонями к бедрам. Поднять руки в стороны-вверх над головой, вернуться в исходное положение и т. д. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох. Темп средний. Повторить 10—15 раз с 5-килограммовыми и 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 8

Круговые движения руками вперед — для дельтовидных и грудных мышц (рис. 8). Вес гантелей 2—3 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вперед. Круговые движения вперед. Темп средний и быстрый. Дыхание

произвольное, ритмичное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 9

Поднимание на носки — для икроножных мышц (рис. 9). Вес гантелей 10—20 кг.

Гантели на поясе, пальцы ног на подставке высотой 6—8 см, пятки на полу. Подняться на носки (как можно выше), опуститься на пятки. Это же упражнение можно выполнять и на одной ноге. В этом случае для удобства нужно одной рукой опереться о стену или спинку стула. Дыхание произвольное. Темп медленный. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 10

Прыжок через табурет — для мышц ног и брюшного пресса (рис. 10). Вес гантелей 3—5 кг.

Встать лицом к табурету на расстоянии одного шага. Руки с гантелями опущены вниз. Слегка сгибая ноги и посылая руки назад, а затем, резко выпрямляя ноги и одновременно посылая руки вперед, прыгнуть через табурет. Темп быстрый. Дыхание произвольное. Сделать 2 подхода с 10 прыжками в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2 минуты.

Тема 12. Подведение итогов.

Анализ дневников тренировок и подведение итогов реализации программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В качестве методических пособий используются учебные пособия, брошюры и методические рекомендации по проведению тематических занятий, плакаты, фото- и видеоматериалы.

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое отражает специфику программы и осуществляется на тренажёрах с собственным весом и отягощением.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учёту возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и

технической подготовки. Обеспечивается индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения является постепенность. Поскольку силовая подготовка является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической подготовки, то первоначально необходимо сформировать базовый уровень и только потом переходить на уровень спортивного совершенствования.

Поэтому основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитие ему навыков, необходимых не только для овладения мастерством, но и для рациональной организации собственной деятельности.

Решению последней задачи служит, в частности, такая форма проведения занятий, как комплексные упражнения, воспитывающие дисциплинированность, чёткость и обязательность.

Для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности. Рассказывается об истории спорта и традициях, позитивную воспитательную роль выполняет пример старших воспитанников, их участие (наряду с тренером) в занятиях.

В психологическом отношении внимание уделяется выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё. Важным приёмом, позволяющим закрепить полученные знания и умения, является самоконтроль обучающихся.

Получив необходимые знания о своём организме, технике и технологии занятий, учащиеся затем реализуют полученные знания и проверяют степень собственного овладения необходимыми навыками путём приобретения соревновательного опыта.

Раздел «Общая физическая тренировка» (ОФТ) решает очень важную для силового спортсмена задачу: наращивание основы мышечной массы и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости, изучение и совершенствование техники выполнения упражнений). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и

двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость), которые и ведут к увеличению данных качеств обучающихся. Принцип постепенности повышения нагрузки. Выполнение одинаковых заданий в течение долгого времени приводит организм в стадию устойчивой адаптации. Для прогрессирующего воздействия нагрузок необходимо постоянное изменение параметров физических упражнений (увеличение скорости, темпа, мощности, разового объема работы), обновление упражнений, условий их выполнения, постепенное возрастание объема и интенсивности нагрузки в серии занятий.

В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база, основываясь на которой можно перейти на уровень спортивного совершенствования.

Наряду с дальнейшим укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающий большой объем освоения новых силовых упражнений.

Во время обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, теоретической подготовки юных спортсменов.

Материально-техническое обеспечение

программы Помещения:

- Учебный класс (тренажерный зал) – 29,4 м²;
- Спортивный зал - 61,3 м²
- Раздевалка для мальчиков и девочек.

Оборудование:

- Гири спортивные (16,24,32) – 1 комплект
- Манекены тренировочные – 2 шт.
- Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг – 1 комплект
- Мячи футбольные – 2 шт.
- Резиновые амортизаторы – 10 шт.
- Скамейки гимнастические – 2 шт.
- Тренажеры кистевые – 15 шт.
- Турник навесной – 2 шт.
- Брусья навесные – 2 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемый при писании Программы

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. 4-е издание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 248 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки – М.: Советский спорт, 2012 – 384 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 382 с.
8. Кузьменко Г.А Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки – М.: Прометей», 2013г. – 140 с.
9. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка. Практикум. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. — 58 с.
10. Ситкевич Г.Н., Карась Д.Н. Развитие силы у юношей 9-11 классов. Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением – Витебск: УО «ВГТУ», 2007.

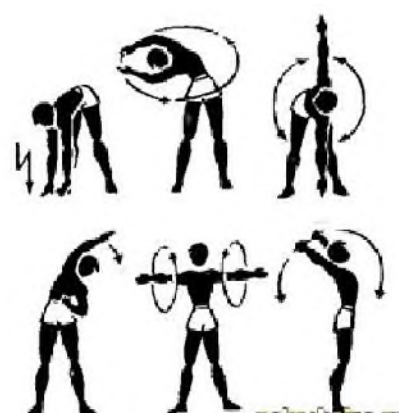
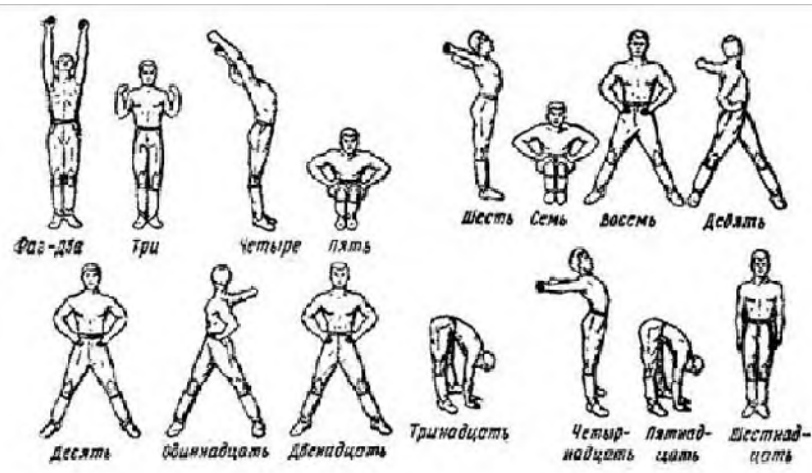
Занятие № 1

Примерные схемы построения занятий

1. **Вводная часть.** Разминка и упражнения на развитие гибкости (20 мин.).
2. **Основная часть.** Упражнение на развитие мышц спины и груди (90 мин.).
3. **Заключительная часть.** Упражнения на развитие гибкости. (10 мин.).

Комплекс базовых упражнений для формирования силы и наращивания мышечной массы. Проведение занятий: распределение весов снарядов, количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий.

1. . Разминка и упражнение на развитие гибкости

Упражнение № 1	
<i>Общая разминка</i>	5 минут
	

Упражнение № 2	Упражнение № 3	Упражнение № 4
<i>Пресс на брусьях</i>	<i>Подтягивания</i>	<i>Пресс на наклонной доске</i>
12 x 14 x 16 раз	3 подхода - максимальное кол-во раз	8 x 10 x 12 раз
Упражнение № 5		Упражнение № 6
<i>Отжимание от пола</i>		<i>Прыжки через скакалку</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз		3 минуты

2. Основная часть. Упражнения на развитие мышц «Спины» и «Груди»

Упражнение на развитие мышц «Спины»

Упражнение № 1	Упражнение № 2
<i>Подтягивание</i>	<i>Подтягивание за голову широким хватом</i>
3 подхода - мах кол-во раз	3 подхода - мах кол-во раз

Упражнения № 3	Упражнения № 4
<i>Горизонтальная тяга гимнастической резинки</i>	<i>Вертикальная тяга гимнастической резинки за голову</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз

3. Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости

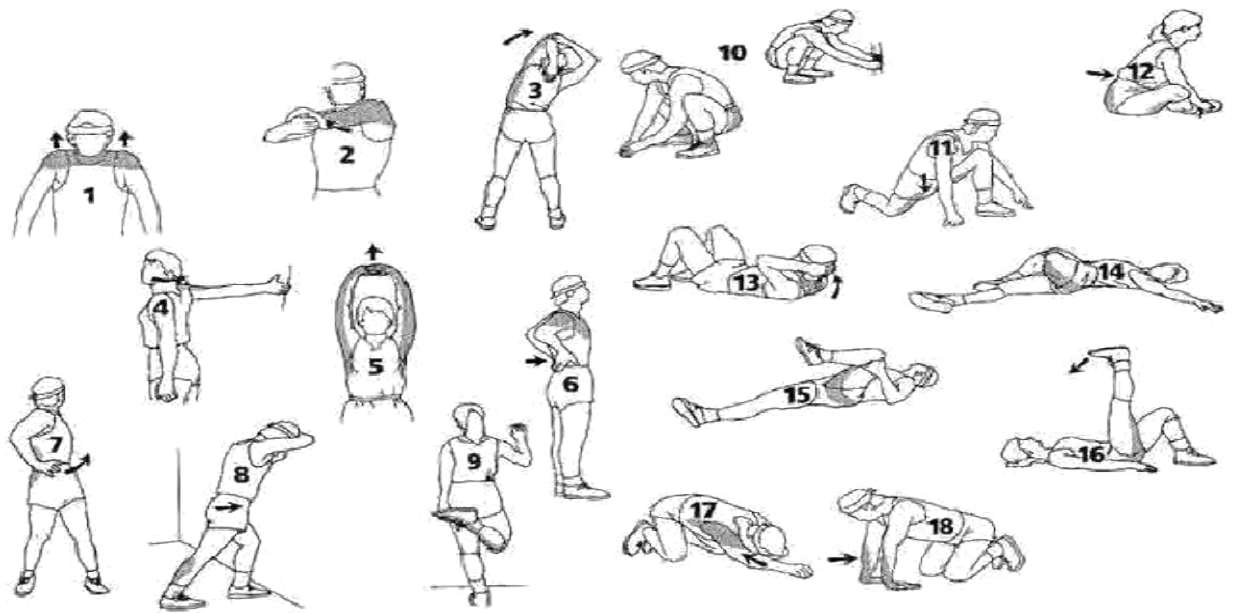
Упражнения на развитие гибкости тела

Выполняя упражнения на гибкость тела **до тренировки**, вы улучшаете кровообращение, которое обеспечивает лучшую доставку кислорода и питательных веществ к мышцам.

За счет улучшенной гибкости тела ваш организм **на тренировках** способен показывать хорошие результаты в силе и в производительности. Гибкость придает мышцам эластичность, что в свою очередь увеличивает диапазон движений мышечных волокон при выполнении различных силовых упражнений. Чем больше диапазон движений, тем больше появляется силы, а сила - это результат.

Растяжка мышц **после тренировки**, за счет того же притока крови, позволяет ускорить процесс восстановления мышц.





**Календарно-тематическое планирование
2023-2024 год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Дата				Примечание
		Всего	Теория	Практика	1 гр	2 гр	3 гр	4 гр	
1.	Вводное занятие.	2	2						
2.	Обращение с тренажерами и Спортивным Снаряжением	2	2						
3	Обращение с тренажерами и Спортивным Снаряжением	2		2					
4	Обращение с тренажерами и Спортивным Снаряжением	2		2					
5	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	2	2						
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	2	2						
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	2		2					
8	Техника безопасности на Тренировках	2	2						
9	Техника безопасности на Тренировках	2	2						
10	Техника безопасности на Тренировках	2		2					
11	Способы и средства страховки и самостраховки	2	2						

12	Способы и средства страховки и самостраховки	2		2					
13	Способы и средства страховки и самостраховки	2		2					
14	Самоконтроль Спортсмена	2	2						
15	Программы тренировок и планирование Тренировок	2	2						
16	Морально-волевая и психологическая Подготовка	2	2						
17	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
18	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
19	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
20	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
21	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
22	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
23	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
24	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
25	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
26	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
27	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
28	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
29	Основная программа	2		2					

	тренировки (ОФТ)								
30	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
31	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
32	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
33	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
34	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
35	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
36	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
37	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
38	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
39	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
40	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
41	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
42	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
43	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
44	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
45	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
46	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
47	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					

48	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
49	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
50	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
51	Основная программа тренировки (ОФТ)	2		2					
52	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
53	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
54	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
55	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
56	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
57	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
58	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
59	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
60	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
61	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
62	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
63	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
64	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
65	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
66	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					

67	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
68	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
69	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
70	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
71	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2					
72	Подведение итогов	2	2						
	ИТОГО	144	22	122					