

Отдел образования администрации Добринского муниципального района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»  
поселка Добринка Липецкой области

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
Протокол № \_4\_ от 20.08.24

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_Новиков П.Е.

Приказ № 39 от 09.09.2024 г.

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общезащитная подготовка».**

Форма обучения: очная.

Место реализации: МАУ ДО "ДЮСШ" Жемчужина". п. Добринка.

Срок реализации программы: 1 год.  
Кол-во учебных недель: 42.  
Всего академических часов: 168.  
Кол-во часов/нед: 4 ч.  
Продолжительность занятий: 90  
мин.

Тренер-преподаватель:  
Акиншин Евгений  
Михайлович

п. Добринка Липецкой области  
2024 г.

## **1. Аннотация к рабочей программе.**

В современных условиях для подрастающего поколения необходимо крепкое здоровье, хорошая физическая подготовленность. Занятие в тренажерном зале по программе «ОФП» способствует формированию волевых качеств личности, воспитанию сознательного отношения к своему здоровью, гармоничному физическому развитию, здоровому образу жизни как к ценностям.

Задачи программы: оздоровительные, воспитательные: воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств, трудолюбия.

## **2. Планируемые результаты.**

### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности в тренажерном зале.
- правила работы на тренажерах, устройство тренажеров.
- расположение основных групп мышц, биомеханический принцип работы основных мышечных групп.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять базовые упражнения, направленные на развитие общефизической подготовки.

## **3. Содержание программы.**

### **3.1. Теоретическая подготовка:**

- 1.1. История развития атлетической гимнастики.
- 1.2. Санитарно-гигиенические требования, правила безопасности в зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий.
- 1.3. Правила поведения на тренировках и соревнованиях.

### **3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов (с преодолением собственного веса):**

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Упражнения для мышц ног.
- Упражнения для всех частей тела.
- Упражнения на развитие координации.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения на растягивание и расслабление.
- Упражнения с сопротивлением партнера.

### **3.3. Гимнастические упражнения:**

- Упражнения на брусьях, перекладине.
- Упражнения с гантелями и гирями.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения на тренажерах для шеи и туловища.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для всех частей тела.
- Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

### **3.4. Упражнения на тренажерах:**

- Принципы работы на блочных тренажерах.
- Упражнения на тренажере «Кроссовер».
- Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».
- Упражнения на тренажере «Тяга снизу».
- Упражнения на тренажере «Жим ногами».
- Упражнения на тренажере «Сгибание ног».
- Упражнения на тренажере «Разгибание ног».
- Упражнения на многофункциональном тренажере.

### **3.5. Упражнения со штангой:**

- Упражнения для мышц груди.
- Упражнения для мышц спины.
- Упражнения для дельтовидных мышц.
- Упражнения для рук (бицепс, трицепс, предплечье).
- Упражнения для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).
- Упражнения для мышц голени.

### **3.6. Силовые эстафеты:**

-Эстафеты с переносом отягощений (блины, гантели). Одевание разновесовых блинов на штангу по времени.

### **3.7. Контрольные зачеты.**

- подтягивание на перекладине, кол-во.
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во.
- челночный бег 4x10 м, сек.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во.
- выпрыгивание из положения присед за 30 с, кол-во.

#### 4. Календарно-тематическое планирование группы «ОФП»

№ п.п	Наименование темы.	Кол-во час.	Дата по плану.	Дата по факту.
<b>1 Теоретическая подготовка (2ч.)</b>				
	История развития атлетической гимнастики. Санитарно-гигиенические требования, правила безопасности в зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий. Правила поведения на тренировках и соревнованиях.	2	4.09.24	
<b>2 Общеразвивающие упражнения без предметов (с преодолением собственного веса) (36 ч.)</b>				
	Отжимание. Шаговая планка. Боковая планка. Тяга с гантелями. Разведение рук с гантелями. Жим гантелей вверх. Растяжка.	2	6.09.24	
	Прыжки + становая тяга сумо. Низкие выпады. Конькобежец. Прыжки в приседе. Прыжки с махами. Двойные приседания с выпрыгиванием. Присед из планки.	2	11.09.24	
	Шаговые приседания с подъемом рук. Приседание с прыжками. Приседание с шагом в сторону. Боковые выпады + махи в сторону.	2	13.09.24	
	Узкие приседание с поворотом. Широкие приседание с махами. Диагональные выпады. Махи из боковой планки на колене. Ракушка с махом. Круговые вращения ног.	2	18.09.24	
	Махи для внутренней стороны бедер. Подъем ноги на боку с касанием стопы. Ножницы с разножкой. Разножка со сгибанием ног. Прыжки ножницы.	2	20.09.24	
	Приседание + мах ноги по диагонали. Диагональные выпады на месте. Махи в сторону. Плие с подъемом на носки. Боковые выпады на месте.	2	25.09.24	
	Упражнения для мышц ног: Классическое приседание. Выпад на месте + тяга на одной ноге. Приседание с подъемом на носки. Приседание сумо.	2	27.10.24	
	Выпады вперед с коротким шагом. Приседания в стиле становой тяги. Ягодичный мостик с одной ногой.	2	02.10.24	
	Ягодичный мостик с махом ногой. Подъем ноги лежа на животе. Разножка лежа на животе.	2	04.10.24	
	Упражнения для всех частей тела. Боковая планка со сменой сторон. Берпи. Подъем и опускание в планке. Скрестные выпады назад. Приседание с выпрыгиванием.	2	09.10.24	
	Подъем рук и ног на четвереньках. Отжимание. Конькобежец. Выпады назад. Захлесты голени с разведением рук. Ракушка с махом ногой на боку. Махи ногой вверх и назад на боку.	2	11.10.24	
	Пульсирующий мах ногой на боку. Планка-паук на локтях. Двойные скручивания руки к стопам. Твисты с ногами на весу. Гиперэкстензия со сгибанием рук.	2	16.10.24	
	Упражнения на развитие координации. Выпады с прыжком и стойка бегуна. Конькобежец из выпада. Берпи с прыжком в сторону. Хамелеон.	2	18.10.24	
	Прыжки с выносом ноги вперед. Прыжки со сменой ног вперед- назад. Прыжки с перекрещиванием ног. Прыжки с прокручиванием скакалки назад.	2	23.10.24	

	Прыжки со скрещиванием рук. Прыжки на двух ногах с возвратом назад.	2	25.10.24	
	Упражнения на формирование правильной осанки. Поворот тела. Передняя растяжка. Бегущая собака. Мост на одной ноге. Баланс на одной ноге.	2	30.10.24	
	Наклон таза лежа. Поза ребенка. Наклон вперед. Кошка – корова. Раскрытие груди. Высокая планка. Боковая планка. Собака лицом вниз.	2	01.11.24	
	Поза стола. Поза голубя. Вращение грудного отдела позвоночника. Ягодичный мостик и подъем лопаток. Птица-собака. Подъем рук с тягой на животе.	2	06.11.24	
<b>3 Гимнастические упражнения (28ч.)</b>				
	Упражнения на брусьях, перекладине; Выход на брусья. Подъем коленей. Отжимание на брусьях. Подъем прямых ног. Поочередный подъем ног.	2	08.11.24	
	Повороты в уголке. Отжимание на брусьях с уголком. Обратные шаги. Треугольник.	2	13.11.24	
	Перекладина. Вис. Классические подтягивания. Обратным хватом. Боковые подтягивания или смешанный хват. Подтягивание на одной руке.	2	15.11.24	
	Подтягивание за голову. Подъем ног с углом 90 градусов. Подтягивание узким хватом. Силовой выход на две. Высокие подтягивание.	2	20.11.24	
	Упражнения с гантелями и гириями; Подъемы на бицепс. Подъемы на бицепс на лавке. Концентрированные подъемы на бицепс. Разгибания на трицепс с опорой на лавку.	2	22.11.24	
	Разгибания на трицепс в наклоне. Жим гантели из-за головы. Жим гантели стоя. Разведение гантелей. Разведение гантелей в наклоне. Тяга гантелей на наклонной скамье.	2	27.11.24	
	Тяга гантелей к поясу в наклоне. Жим гантелей лежа. Разведение гантелей лежа. Разведение гантелей из прямого угла. Ягодичный мост с опорой на лавку.	2	29.11.24	
	Упражнения для рук и плечевого пояса; Вытяжение рук вверх с ладонями в замке. Разведения рук в стороны. Разминка плеч и рук крест-накрест. Растяжка трицепс-рука за голову.	2	04.12.24	
	Разминка предплечий и кистей. Вытягивание руки за головой в сторону. Складывание рук за спиной. Руки в замок за спиной. Вытяжение прямых рук за спиной.	2	06.12.24	
	Упражнения для шеи и туловища; Вращение шеей. Вращение плечами. Растяжка для шеи. Замок за спиной. Поперечная растяжка. Вращение плечами «лопасти». Круговые вращения рук. Поза сфинкса с вытянутой рукой.	2	11.12.24	
	Упражнения для ног; Приседание со штангой на спине. Приседание со штангой на груди. Выпады со штангой. Жим ногами. Становая тяга.	2	13.12.24	
	Наклон вперед на коленях. Приведение ног. Подъем на носок на одной ноге. Подъем на носки стоя с штангой на плечах. Подъем на носки сидя.	2	18.12.24	
	Техника гиревого спорта (рывок, толчок). Махи гирей	2	20.12.24	

	двумя руками. Махи гирей одной рукой. Выпады с гирей над головой. Турецкие подъемы с гирей.			
	Становая тяга с гирей. Тяга двух гирь в наклоне. Приседание с гирей. «Пистолеты» с гирей. « Мельница» с гирей. Жим гири. Становая тяга гире к подбородку.	2	25.12.24	
<b>4 Упражнения на тренажерах (44 ч.)</b>				
	Работа на блочных тренажерах; Тяга вертикального или горизонтального блока к груди. Т-образная тяга( для мышц спины). Рычажная тяга.	2	27.12.24	
	Тяга блока к поясу из положения сидя. Тяга нижнего блока к подбородку. Тяга верхнего блока к грудной клетке. Сгибание рук из положения стоя.	2	01.01.25	
	Упражнения на тренажере «Кроссовер»; Сгибание рук в кроссовере из положения стоя. Сведение рук в кроссовере. Трисет. Скручивание на пресс в кроссовере.	2	03.01.25	
	Разгибания рук с канатом в кроссовере. Отведение и приведение рук в кроссовере. Тяга нижнего блока между ног.	2	08.01.25	
	Приседания в кроссовере. Разводка в кроссовере на заднюю дельту стоя. Разгибание рук в блоке обратным хватом. Разгибание рук в блоке на наклонной скамье. Разгибание рук из-за головы в нижнем блоке.	2	10.01.25	
	Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»; Тяга за голову. Тяга при помощи обратного хвата. Тяга при помощи узкого хвата.	2	15.01.25	
	Упражнения на тренажере «Тяга снизу»; Тяга при помощи обратного хвата. Тяга при помощи узкого хвата.	2	17.01.25	
	Упражнения «Жим ногами»; Болгарские сплит - приседания. Приседания – пистолет. Приседания с выпрыгиванием. Прыжковые выпады.	2	22.01.25	
	«Жим ногами»; Вертикальный жим. Горизонтальный жим. Жим под углом 45 градусов.	2	24.01.25	
	Упражнения на тренажере «Сгибание ног»; Сгибание ног лежа. Сгибание голени стоя.	2	29.01.25	
	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»;	2	31.01.25	
	Упражнения на многофункциональном тренажере; Жим. Тяга гантели из-за головы в положении лежа «пуловер». Разводка гантелей.	2	05.02.25	
	Скручивание на наклонной лавке. Жим ногами под углом. Тяга горизонтального блока к поясу. Сгибание ног в тренажере лежа. Французский жим с гантелей стоя и сидя.	2	07.02.25	
	Пуловер лежа с гантелей. Гиперэкстензия (наклон через козла). Подъем ног в упоре. Тяга за голову с верхнего блока. Отведение ноги в тренажере / кроссовере. Разводка гантелями лежа горизонтально.	2	12.02.25	
	Сгибание рук на скамье скотта. Скручивания в римском стуле. Скручивания в тренажере. Становая тяга с гантелями. Подъем ног на наклонной скамье.	2	14.02.25	
	Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу. Подтягивание узким хватом снизу. Жим гантелей за головой, при этом кисти рук развернуты внутрь. Подъем	2	19.02.25	

	гантелей стоя, руки при этом развернуты в стороны и согнуты в локтях.			
	Сгибание рук с опорой на 45 градусов. Упражнение для брюшного пресса «Велосипед». Отжимание в упоре сзади. Сгибание рук с грифом. Отведение бедра назад в тренажере.	2	21.02.25	
	Подтягивания широким хватом (средним) к груди или тяга вертикального блока к груди. Тяга гантели к поясу в наклоне. Горизонтальная тяга. Становая тяга.	2	26.02.25	
	Жим гантелей на наклонной скамье. Отжимание от пола. Разведение гантелей лежа. Жим штанги на наклонной скамье. Жим ногами в тренажере.	2	28.02.25	
	Приседания со штангой на плечах. Жим ногами в тренажере. Разгибание ног сидя. Мертвая тяга со штангой или гантелями. Сгибание ног лежа в тренажере. Икры, стоя в тренажере. Икры, сидя в тренажере.	2	05.03.25	
	Разводка(махи) гантелей в сторону. Подтягивание обратным хватом или подъем штанги на бицепс. Отжимание на брусьях. Молотки с гантелями. Жим штанги лежа узким хватом.	2	07.03.25	
	Французский жим лежа. Жим лежа узким хватом. Молотки для бицепс. Подъем штанги на бицепс стоя. Подтягивание на турнике узким хватом. Махи гантелями по сторонам стоя.	2	12.03.25	
<b>5. Упражнения со штангой (32 ч.)</b>				
	Жим штанги. Подъем штанги на бицепс. Приседания со штангой на плечах.	2	14.03.25	
	Жим штанги, стоя с груди. Тяга штанги к подбородку узким хватом.	2	19.03.25	
	Жим штанги лежа узким хватом. Тяга за голову с верхнего блока.	2	21.03.25	
	Приседания со штангой на плечах. Протяжка со штангой стоя. Жим ногами в тренажере. Разгибания ног сидя.	2	26.03.25	
	Тяга штанги к подбородку широким хватом. Сгибания ног лежа в тренажере. Икры, стоя в тренажере.	2	28.03.25	
	Жим штанги лежа классически. Выпады с гантелями. Скручивания на наклонной скамье.	2	02.04.25	
	Жим штанги из-за головы стоя или сидя. Тяга горизонтального блока.	2	04.04.25	
	Становая тяга. Приседание с гантелями между ног. Отжимание от лавки сзади.	2	09.04.25	
	Жим штанги на наклонной скамье. Жим гантелей на наклонной скамье. Отжимание от пола.	2	11.04.25	
	Тяга штанги к подбородку широким хватом. Махи гантелями в сторону.	2	16.04.25	
	Жим штанги лежа узким хватом. Тяга к груди с верхнего блока широким хватом.	2	18.04.25	
	Жим штанги, стоя с груди, жим гантелей сидя. Тяга гантелей в наклоне.	2	23.04.25	
	Приседания со штангой на плечах. Подъем ног в висе. Скручивание лежа на полу.	2	25.04.25	
	Жим штанги лежа. Жим штанги лежа в наклоне грудь. Кроссоверы. Становая тяга. Подтягивание. Упражнения на пресс.	2	30.04.25	

	Жим штанги стоя. Разводка гантелей стоя. Подъем штанги на бицепс стоя. Подъем на бицепс на скамье Скотта. Молотки гантелями. Тяга блока на трицепс. Французский жим. Упражнения на верхний пресс.	2	02.05.25	
	Жим штанги за головой. Отжимания на брусьях. Тяга штанги к подбородку. Отведение гантелей назад за корпус. Становая тяга.	2	07.05.25	
<b>6. Силовые эстафеты (22 ч.)</b>				
	Выпрыгивание с гантелью. Отягощение - между ног; держать отягощение спереди двумя руками. Прыгать лицом вперед.	2	09.05.25	
	Толчки гантели одной рукой с продвижением вперед по дистанции. В тот момент, когда гантель зафиксирована на выпрямленной руке вверху, делается шаг вперед. После приставления ноги гантель опускается на грудь и опять выталкивается вверх - и так далее.	2	14.05.25	
	Ходьба «гусиным шагом» с блином на спине. Держать отягощение двумя руками на верхней части спины.	2	16.05.25	
	Сделать протяжку гантелью перед грудью до подбородка, держа ее двумя руками, и в таком положении бежать до разворотной полосы потом сделать 15-20 протяжек; затем бежать с поднятой до подбородка гантелью обратно.	2	21.05.25	
	Упражнение «плуг» (один спортсмен держит ноги другого, который только при помощи рук продвигается вперед). На разворотной полосе отжаться от пола 15-20 раз; затем движение обратно к началу, где партнеры меняются ролями.	2	23.05.25	
	Наклоны с гантелью, удерживая ее двумя руками спереди между ног. После каждого наклона осуществляется продвижение на один шаг вперед.	2	28.05.25	
	Встать спиной друг к другу и взять друг друга под локтевые сгибы. Один спортсмен приподнимает другого над полом и бежит с ним в таком положении до разворотной полосы. Тот кто сверху, делает поднос коленей к груди 8-10 раз. Затем движение обратно где партнеры меняются ролями.	2	30.05.25	
	Сделать протяжку гантелью перед грудью до подбородка, держа ее двумя руками, и в таком положении бежать до разворотной полосы потом сделать 15-20 протяжек; затем бежать с поднятой до подбородка гантелью обратно.	2	04.06.25	
	Взять в руки блины, развести руки в стороны и бежать в таком положении до разворотной полосы сделать подъем рук через стороны вверх: 15-20 раз. Затем бежать обратно (руки в стороны).	2	06.05.25	
	Гантели в руках, опущенных вдоль тела. В таком положении бежать до разворотной полосы. Там сделать толчок гантель по длинному циклу 10-15 раз. Затем бежать обратно с опущенными гантелями.	2	11.06.25	
	Один спортсмен сажает к себе на плечи другого и в таком положении бежит с ним до разворотной полосы а затем обратно к началу где партнеры меняются ролями.	2	13.06.25	
<b>7. Контрольные зачеты. (4ч.)</b>				
	Подтягивание на перекладине, кол-во; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во; челночный бег 4x10 м, сек;	2	18.06.25	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во; выпрыгивание из положения присед за 30 с, кол-во	2	20.06.25	



