

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 20.08.2024 г.

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

Приказ №\_35-а\_ от 20.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП - общая физическая подготовка  
детей и подростков»**

Срок реализации программы 1 год.  
Количество часов 168 часов  
Составитель программы:  
Тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ  
«Жемчужина» п. Добринка  
Акиньшин Евгений Михайлович

поселок Добринка Липецкой области

2024 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Актуальность данной программы определяется формированием позитивного отношения к здоровому образу жизни через систематические занятия спортом, воспитание таких качеств личности как целеустремленность, настойчивость, воля и упорство, желание повысить личный результат и реализовать свои потенциальные возможности через занятия в тренажерном и фитнес залах по программе «ОФП- общефизическая подготовка детей и подростков».

Занятия на тренажерах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и может быть, обрести гармонию внутри себя. Занятия в фитнес зале ориентированы на развитие гибкости ловкости мышц, укрепление связок растущего организма через гимнастические, акробатические упражнения, задания, игровые элементы.

Систематические занятия дают учащимся возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП- общефизическая подготовка детей и подростков» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями 2018 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина» п. Добринка.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель и задачи программы:**

Целью настоящей Программы является формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи Программы:

- развитие общефизической подготовки подростков и укрепление здоровья через систематические занятия в тренажерном зале;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям ОФП и к здоровому образу жизни;
- выявление наиболее талантливых в спортивном отношении подростков;
- воспитание и укрепление дружеских связей между обучающимися внутри коллектива.

**Сроки реализации:**

Срок реализации программы 1 год.

**Объем программы.**

Программа имеет объем 168 ч.

**Язык обучения.**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Возраст обучающихся.**

Данная программа рассчитана на обучение подростков Добринского района, возраст обучающихся – 13-18 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки о допуске.

**Наполняемость в группах.**

Минимальная наполняемость в группах 14 человек, максимальная –18 человек.

**Форма обучения** – очная

**Форма организации образовательного процесса:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- спортивно-массовое мероприятие;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие;
- беседа;
- работа с родителями;
- самоподготовка.

## **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:**

- провести утреннюю зарядку;
- выполнять базовые упражнения на тренажерах и с собственным весом, направленные на развитие общефизической подготовки;
- организовать самостоятельное занятие.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ.**

### **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 брусках, 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.

#### Для юношей:

- подтягивание на перекладине, кол-во;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во);
- челночный бег 4х10 м, сек;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во);
- выпрыгивание из положения присед за 30 сек. (кол-во).

#### Для девушек:

- подъем туловища из положения лежа на животе (гиперэкстензия), (кол-во);
- челночный бег 4х10 м, сек;
- приседание на двух ногах за 30 сек, (кол-во);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,(кол-во);
- подъем туловища из положения лежа на спине (пресс),(кол-во).

## 4. Организационно-педагогические условия

### 4.1. Учебный план.

№	Наименование модуля	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	ОФП	168 ч.	Выполнение контрольных зачетов по ОФП .

### 4.2. Тематическое планирование

№ п.п	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	прак.	теор
1.	Теоретическая подготовка.	2		2
2	Общеразвивающие упражнения без предметов (с преодолением собственного веса)	36	36	
3	Гимнастические упражнения	28	28	
4	Упражнения на тренажерах	44	44	
5	Упражнения со штангой	32	32	
6	Силовые эстафеты	22	22	
7	Контрольные зачеты.	4	4	
	ИТОГО:	168 ч.		

### 4.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года	-	01 сентября 2024 г.
Конец учебного года	-	31 августа 2025 г.
Начало занятий	-	02 сентября 2024 г.
Окончаний занятий	-	30 июня 2025 г.

В дни летних каникул организуется работа с индивидуальная и самостоятельная работа обучающихся, по заданию тренера –преподавателя.

Режим работы – 2- 3 раз в неделю по 1-2 академических часа (45-90 мин), с недельной нагрузкой – 4 часов в неделю. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40- 45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

### 4.4. Форма аттестации.

Результативность освоения программы оценивается промежуточным и текущим контролем.

Текущий контроль проводится в течение всего года.

Промежуточная аттестация проводится в конце модуля. Она предусматривает выполнение контрольных зачетов по общей и специальной подготовке, выполнение технического теста.

### 4.5.Оценочные материалы.

Для проведения аттестации в форме контрольных зачетов для юношей:

- подтягивание на перекладине, кол-во;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во);
- челночный бег 4х10 м, сек;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во);
- выпрыгивание из положения присед за 30 сек. (кол-во).

Оборудование: свисток; секундомер;

Для проведения аттестации в форме контрольных зачетов для девушек:

- подъем туловища из положения лежа на животе (гиперэкстензия), (кол-во);
- челночный бег 4х10 м, сек;
- приседание на двух ногах за 30 сек, (кол-во);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,(кол-во);
- подъем туловища из положения лежа на спине (пресс),(кол-во).

Оборудование: свисток; секундомер;

### 4.6.Материально - техническое обеспечение.

- Тренажеры в тренажерном зале МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка.
- фитболы, скакалки, гимнастические коврики, гантели.

### 4.7.Сведения о педагогических работниках:

№ п/п.	ФИО пед. работника	Занимаемая должность	Образование, квалификация	Повышение квалификации (год прохождения)	Общий стаж/ стаж работы в этой должности.
1	Акиньшин Евгений Михайлович	Тренер - преподаватель	Среднее специальное, учитель физической культуры	2023 г.	1/1

### 5. Литература.

1. «В тренажерном зале» В.Орехова «Терра» 1997г.
2. «Основы специальной силовой подготовки в спорте»Верхошанский Ю.В.Фис 1977 г.
3. «Вариативность нагрузки- важнейший фактор рационального построения тренировки» Воробьев А.Н. Ермаков А.Д. 1992 г.

