

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического /
методического совета
Протокол от «28» августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «30» августа 2024 г. № 214

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровье, тонус, подтянутость»

Подвид программы: модифицированная
Уровень программы: базовый
Целевая группа (возраст): от 6 до 17 лет
Срок реализации: 3 года, 648 часов
первый год обучения: 216 часа
второй год обучения: 216 часа
третий год обучения: 216 часа
Форма обучения: очная
Разработчик: Удовенко В.Н.
Реализует программу: педагог
дополнительного образования
Удовенко В.Н.

г. Ростов-на-Дону
2024

Пояснительная записка

Введение.

Современное название здорового образа жизни – фитнес. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Современный фитнес – не что иное, как культура и искусство работы со своим телом. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

Фитнес - это особый образ жизни, система ценностей, где здоровье — это еще и определенное отношение к миру, и к себе.

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни и физическое совершенствование тела: укрепление костного скелета детей и развитие мышечной системы подростков в тренажерном зале.

Вид программы – модифицированная, разработанная для занятий в детском коллективе по общей физической подготовке, отображающая единство теории и практики.

Актуальность. Детство - лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занимаясь фитнесом, ребёнок получает возможность не просто совершенствовать свое тело, но, прежде всего, совершенствовать личность, осуществлять поиск духовной гармонии. Понимание и принятие себя, бережное отношение к своему здоровью, своей самости рождает новое отношение с миром, оптимистичное, радостное мировосприятие, стремление к созиданию, веру в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех.

Новизна программы заключается в том, что в программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной и физической подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательной активности и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цель программы:

- овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Достижение целей программы обеспечивается решением следующих *задач*:

1.обучающая - освоение комплекса упражнений на развитие мышечной силы, гибкости и обучение основам техники различных видов двигательной деятельности.

2.развивающая – развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость), развитие личностных качеств (осанка, красота, здоровье), развитие устойчивых мотивов и реализации индивидуальных способностей.

3.воспитательная – воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, формирование морально-этических и волевых качеств.

Условия реализации программы. Программа рассчитана на возраст детей и подростков от 6 лет до 17 лет. В группу принимаются все желающие без специального отбора. Желающие заниматься должны иметь справку от врача-педиатра «Медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой». По результатам освоения программы обучающийся получает сертификат выпускника.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 3 года обучения, является долгосрочной программой обучения.

Режим занятий.

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 уч.часа за 1 занятие).

2 год обучения - (3 раза в неделю по 2 уч.часа за 1 занятие).

3 год обучения - (3 раза в неделю по 2 уч.часа за 1 занятие).

Учебная нагрузка за учебный год составляет 216 учебных часов; в том числе, теория составляет 34 учебных часа, практические занятия - 182 учебных часа.

Наполняемость учебных групп.

Численный состав занимающихся в группах:

1 года обучения - от 12 до 15 человек.

2 года обучения – от 12 до 15 человек.

3 год обучения - от 10 до 15 человек.

Формы и методы организации образовательного процесса. Данная программа предусматривает индивидуально-групповые занятия фитнесом в тренажерном зале.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный метод. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ – целостный, образцовый; теория-объяснение. В контексте программы используются следующие формы проведения коллективных дел – праздники здоровья, проведение конкурсно-игровых программ оздоровительной направленности, соревнования, эстафеты, подведение итогов года, тематические диспуты и беседы, культурно-массовые мероприятия, проведение конкурсов, трудовые сборы и субботники, экскурсии, проводы выпускников. К методам опосредованной наглядности относятся: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий; фото- видео демонстрация (демонстрация фотографий, видеозаписей, воссоздающих технико-тактические действия отдельных спортсменов или команды в целом); звуковая демонстрация – воссоздание звуковой картины какого-либо движения с помощью голоса, хлопков и специальных технических устройств (метронома, магнитола).

Для создания полных и точных, двигательных, зрительных, слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения. Творческое применение разнообразных приемов в соответствии с поставленными задачами обогащает процесс занятий, индивидуализирует его, позволяет избежать штампов.

Основные методы занятий можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Наряду с данными методами применяются методы контроля, методы прогнозирования, методы отбора.

Вербальный метод - метод использования слова. С помощью этих методов сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение детей к выполнению заданий. Эти методы используются при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и других личностных качеств юных спортсменов.

Основными методами слова, являются: лекция, рассказ, описание, указания, объяснения, беседа, задания, разбор и др. Для руководства подростками-спортсменами в процессе занятий применяются: распоряжения, приказания, команды, подсчет, словесная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности детей используют оценочное суждение, оценку, одобрение, самоуправление, самопроговаривание, самоприказы.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на 2 группы: 1) методы непосредственной наглядности; 2) методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы натуральной демонстрации: показ техники физических упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе).

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения.

Способы выполнения упражнений:

Основной упор в процессе обучения должен делаться на выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме, а показ должен сопровождаться лаконичным объяснением.

Для повышения уровня технической и физической подготовленности детей и подростков лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия, более организованно и целенаправленно.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, объяснение- элементарным и простым.

Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие и т.д. Преподавателю целесообразно подробно анализировать детали.

Техника безопасности на занятиях с тренажерами.

Прежде, чем начать тренироваться обучающиеся должны пройти медицинский осмотр.

Перед тренировкой необходима разминка на стационарном велосипеде или другом аэробном тренажере: гребном, степпере и т.д.

Обязательно проверять, хорошо ли закреплены блины на штанги. Нельзя дергать снаряд. Необходимо предельная сосредоточенность на тех упражнениях, которые выполняются.

Прежде, чем работать на тренажере, нужно отрегулировать его в соответствии со своими физическими параметрами. Спортивная форма должна соответствовать виду деятельности, особое внимание уделяется правильно подобранной обуви. Она должна прочно фиксировать ступню, а также иметь устойчивую низкую подошву без каблука.

Методы упражнения. Методы занятий, основанные на двигательной деятельности спортсменов, подразделяются условно на 2 группы: 1) методы строго регламентированного 2) относительно нерегламентированного

упражнения. К 1-й относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; методы равномерного упражнения и др.

Ко 2-й группе, прежде всего, относятся игровой и соревновательный.

Равномерный метод характеризуется тем, что дети выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движения.

Основу **игрового метода** составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная в соответствии образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки детей. Это метод, комплексного совершенствования физических качеств: развитие быстроты, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности, чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т. д.

Соревновательный метод – один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности спортсменов с установкой на победу или достижения высокого результата, в каком – либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, а также тактических способностей.

Соревновательный метод используется либо в элементарных формах (например, состязания в процессе занятий на лучшее исполнение элементов

техники движений), либо в виде соревнований в основном подготовительного характера.

Наиболее яркая черта соревновательного метода – постоянная борьба за превосходство в определенных упражнениях. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условиях их организации и проведения (определение победителя, поощрение и т.д.) мобилизуют все силы юных спортсменов и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к детям в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умение сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными и т. д.

Однако, соперничество и связанные с ними межличностные отношения, в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию у детей не только положительные (взаимопомощи, уважение к противнику, зрителям и т.д.), но и отрицательные нравственные качества (эгоизм, тщеславие, чрезмерное честолюбие, грубость). Частые максимальные физические и психические усилия, особенно у недостаточно подготовленных юных спортсменов, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движения. Поэтому, эффективность соревновательного метода зависит от умелого использования его. Обычно, целесообразность этого метода, зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента юного спортсмена.

Методы контроля:

Медицинский контроль предусматривает:

- медицинское заключение, определяющее допуск к занятиям;
- психолого-педагогические наблюдения в ходе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над соблюдением распорядка дня, режима занятий и отдыха, личной гигиены, инвентарем и экипировкой обучающегося.

Спортивно-педагогический контроль направлен на определение исходных антропометрических параметров и физических качеств, а также на выявление их динамики в ходе учебно-тренировочного процесса.

Основным принципом построения программы является ***принцип безопасности и максимальной пользы для здоровья ребенка***. Это синтез многолетнего практического опыта тренеров, спортсменов, врачей, психологов и других представителей смежных специальностей, ведущих специалистов самых разных областей - всех тех, кто призван заботиться о здоровье и хорошем самочувствии человека. Программа ориентирована на реализацию следующих подходов к деятельности:

- возрастной подход (учёт специфики возраста ребёнка);
- деятельностный подход (реализация разных видов и форм деятельности);
- аксиологический подход (осмысление ценностей физической культуры - интеллектуального, двигательного, технологического, обилизационного);

Мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся, результативности программы. Основным ***средством отслеживания результативности деятельности*** в процессе реализации программы является подготовка и проведение мониторинговых исследований. К исследованиям относятся педагогическое наблюдение, предметное тестирование детей, анкетирование детей и родителей, сбор и предоставление статистических данных (количественные, качественные, возрастные, половые, социальные и т.д.), составление паспорта физических качеств обучающегося, участие детей и подростков в массовых мероприятиях, предоставление информации на сайт образовательного учреждения (фото-отчеты).

Формы подведения итогов реализации программы - (таблица мониторинга здоровья обучающегося начальные параметры, промежуточные, итоговые

параметры скрининга; портфолио обучающегося).

Материально-техническое обеспечение программы - Спортивный зал оборудован следующими тренажерами: магнитный эллипсоид (лыжня), велотренажер, макси-степпер, мини-степпер, силовая станция, скамья для прессы, складная скамья под штангу с партой для бицепсов, шведские стенки (дерево, металл), гимнастические палки (дерево, пластмасса), фитболы разных диаметров, скакалки, гантели весом от 1 до 3 кг, амортизаторы, обручи разных диаметров, мячи игровые разных размеров, дартс, кольцо баскетбольное), кариматы, музыкальный центр, фотоаппарат.

Ожидаемый результат: Важным результатом реализации программы станет:

- создание доступного фитнеса для детей Железнодорожного района города Ростова-на-Дону;
- освоение современной культуры здорового образа жизни субъектами образовательной деятельности (детьми, педагогами, родителями).

В процессе реализации программы формируются следующие **ключевые компетенции** развития личности **по принципу** «от общего к частному».

Социальные компетенции: толерантность (принятие детей с разными функциональными возможностями); сотрудничество (умение работать в команде); коммуникация (способность к доброжелательному общению и выполнению поставленных задач).

Деятельностные компетенции: познавательной деятельности (постановка и решение познавательной задачи); компетенции деятельности (планирование и проектирование).

Личностные компетенции: здоровьесбережения (знание и соблюдение норм фитнес – культуры); ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности здорового образа жизни); саморегуляции (знание и соблюдение норм физической нагрузки на организм человека).

Формирование ключевых компетенций знаний, умений и навыков физической культуры 1 года обучения

обучающиеся должны

знать:

- правила техники безопасного поведения на занятиях;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса;
- правила выполнения базовых движений и элементов;
- смысл спортивной терминологии;

уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку;
- выполнять комплексы аэробных упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития на стартовом уровне;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.
- соблюдать правила безопасности практической работы на тренажерах.

применять навыки

- в практической деятельности в повседневной жизни для повышения работоспособности;
- для укрепления здоровья;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Формирование ключевых компетенций знаний, умений и навыков физической культуры 2 года обучения

обучающиеся должны

знать:

- экипировку спортсмена;
- технические возможности тренажеров;
- виды общеразвивающих упражнений (с предметами, без предметов);
- понятие «мерцательный бег»;

- правила спортивной игры «пионербол»;
- правила спортивной игры «волейбол».

уметь:

- показать основы базовых видов двигательных действий (от 5 до 10 упражнений);
- показать 5 физических упражнений с предметами (скакалка, гантели, мяч, фитбол, гимнастическая палка)
- показать 5 физических упражнений без предметов;
- показать мерцательный бег;
- отжаться из положения «лежа» - 15 раз;
- играть по правилам в спортивные игры (пионербол, волейбол).

применять навыки

- координации движений;
- быстроты и точности двигательной реакции;
- физической выносливости;
- точности и согласования движений;
- ритма и равновесия;
- коммуникации в слаженных командных играх.

Формирование ключевых компетенций знаний, умений и навыков физической культуры 3 года обучения

обучающиеся должны

знать:

- какие виды физических упражнений входят в комплекс упражнений по ОФП (упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, выносливости, на восстановление организма);
- историю, теорию и методику общей физической культуры;
- правила личной гигиены спортсмена;

- правила безопасного поведения при работе на спортивных тренажерах;
- правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.

уметь:

- показать комбинированные физические упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры на воздухе);
- преодолеть препятствие, чередовать подвижные и спокойные игры, регулировать дыхание;
- показать 5 силовых физических упражнений;
- показать 5 физических упражнений на восстановление организма;
- показать круговую тренировку на тренажерах;
- показать комплекс физических упражнений для развития мышц спины и пресса.

Учебно-тематический план программы

1 год обучения

| № | Темы программы | теория | практика | всего |
|-----------|---|----------|-----------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. | 2 | - | 2 |
| | Фитнес | 1 | 3 | 4 |
| | Общая физическая подготовка | 2 | 10 | 12 |
| | Общеразвивающие упражнения | 2 | 10 | 12 |
| | Упражнения с предметами (гантели, гимнастическая палка, мяч, фитболы) | 2 | 8 | 10 |
| | Легкоатлетические упражнения | 2 | 10 | 12 |
| | Спортивные игры | 1 | 15 | 16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития ловкости | 2 | 8 | 10 |
| | Упражнения для развития гибкости | 2 | 10 | 12 |
| | Упражнения для развития силы | 2 | 10 | 12 |

| | | | | |
|----|--|-----------|------------|------------|
| | Упражнения для развития выносливости | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнение на восстановление | 2 | 10 | 12 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: Упражнения на силовой станции | 2 | 14 | 16 |
| | Упражнения на магнитном эллипсоиде | 2 | 16 | 18 |
| | Упражнения на магнитном велотренажере | 2 | 16 | 18 |
| | Упражнения на складной спортивной скамье | 2 | 16 | 18 |
| | Упражнения на складной скамье под штангу с партой для бицепсов | 2 | 6 | 8 |
| 4. | Контрольные нормативы | - | 8 | 8 |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 34 | 182 | 216 |

Содержание программы 1 года обучения.

Теория – 2 часа. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Введение в физическую культуру фитнес-аэробики. Объяснить понятие «фитнес». Современное название здорового образа жизни – фитнес. Система оздоровительной физической подготовки и соревновательная дисциплина, суть которой продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе.

Фитнес – 4 часа.

Теория – 1 час. Характеристика видов фитнеса по принципу воздействия.

Практическое занятие-тренировка – 3 часа.

Разминка. Проводятся упражнения для разогрева мышц. Бег на месте. Упражнения – руки вверх, ноги врозь. Косой поворот. Упражнения – ванька-встанька.

Суставная гимнастика. Упражнения для кистей рук, предплечья, плеча – повтор 10 раз. Упражнения для мышц шеи и головы – повтор 10 раз. Упражнения для мышц грудной и поясничной части – повтор 10 раз.

Упражнения для голени, колена и стопы – повтор 10 раз.

Тестирование обучающихся на ОФП – общую физическую подготовку по дисциплине «фитнес». Заполнение таблицы-теста на каждого обучающегося по нормативам, соответственно возрастной категории детей.

Общая физическая подготовка – 12 часов.

Теория – 2 часа. Изучение понятия общей физической подготовки - ОФП, и ее функции. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости. Гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Значение всестороннего физического развития и физической подготовленности ребенка. ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, т.е. внутреннего физиологического, биохимического уровня.

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями для групповых занятий. Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительная, основная и заключительная часть. Подготовительная часть – это разминка и суставная гимнастика. Основная часть – это выполнение упражнений из разделов гимнастики, общеразвивающих упражнений и легкоатлетических упражнений. Проводятся спортивные подвижные игры. Заключительная часть – упражнения на восстановление (бег в медленном темпе, спокойные игры, подведение итогов занятия).

Общеразвивающие упражнения – 12 часов.

Теория – 2 часа. Разминка. Суставная гимнастика. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на месте. Вербальное объяснение каждого упражнения.

Практика - тренировки – 10 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Проведение круговой тренировки на тренажерах. Комплекс упражнений на месте для развития силы рук (с гантелями). Комплекс упражнений на тренажере «силовая станция». Комплекс упражнений по «фитнес-йоге» на

кариматах. Аэробика с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса и рук. Спортивная аэробика с обручем. Комплекс упражнений для ног и мышц бедра. Махи ногой с опорой и без нее, упражнения на растяжку. Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырки вперед-назад. Гимнастическая композиция.

Упражнения с предметами – 10 часов.

Теория – 2 часа. Изучение понятия «фитнес-аэробика». Фитнес-аэробика включает в себя кардиотренировку и гимнастические упражнения. Изучение влияния занятий на работу систем и функций организма. Изучение принципов оздоровительной гимнастики.

Практика – тренировки – 8 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными и надувными мячами, гантелями. Комплекс упражнений с амортизаторами.

Легкоатлетические упражнения – 12 часов.

Теория – 2 часа. Изучение строения и функций скелетно-мышечной системы человека. Изучение влияния обмена веществ на энергообеспечение мышечной деятельности человека.

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Комплекс упражнений на гибкость и растяжку мышц бедра. Комплекс упражнений на координацию движений. Комплекс упражнений повышенной активности (бег, прыжки). Комплекс упражнений на напольном диске «грация». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для развития верхнего плечевого пояса и спины. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.

Спортивные игры – 16 часов.

Теория – 1 час. Изучение индивидуальных спортивных способностей обучающихся. Значение спортивных игр для развития и оздоровления, воспитание волевых качеств в достижении результата. Командная коммуникативность.

Практика – тренировки – 15 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Изучение правил игры в пионербол. Приобретение навыков игры в пионербол. Игры с прыжками в высоту. Игры, связанные с бегом. Подвижные игры со спортивными элементами. Эстафета с мячом. Изучение правил игры в волейбол. Приобретение навыков игры в волейбол. Спортивные эстафеты с препятствиями. Спортивные эстафеты с мячом и обручем. Комбинированные эстафеты.

Упражнения для развития ловкости – 10 часов. Ловкость – это сложное качество, которое проявляется в экономичности движений, помогая избежать переутомления при выполнении большого объема работы. От этого свойства зависит быстрота овладения новыми двигательными навыками, а также способность наилучшим образом реагировать на неожиданно возникшую сложную или опасную ситуацию. Главное для развития ловкости – разнообразие движений. Одним из проявлений ловкости является умение удерживать равновесие, которое зависит от уровня координации различных мышц.

Теория – 2 часа. Изучение уровней двигательной активности.

Практика – тренировки – 8 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Комплекс упражнений на фитболах. Круговая тренировка на тренажерах. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса и рук. Комплекс упражнений на координацию движений с мячом.

Упражнения для развития гибкости – 12 часов. Гибкость – это способность человека выполнять упражнения свободно, с большой амплитудой. Гибкость зависит от анатомического строения суставов, индивидуальных свойств мышц и связок. Тренировки позволяют развивать и совершенствовать - и подвижность суставов, и эластичность, и растяжимость мышц.

Теория – 2 часа. Изучение видов травм и их профилактика. Повторение правил ТБ на занятиях фитнесом. **Пилатес.** Пилатес – это метод управления

телом, который ничего не оставляет без внимания. В комплексе упражнений Пилатес нет необходимости использовать силу – во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Благодаря этому придается сила слабым мышцам, удлиняются короткие мышцы и увеличивается подвижность суставов. Пилатес позволяет комплексно воздействовать на организм. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают баланс и равновесие. Изучение комплекса упражнений для начинающих.

Фитнес-йога. Фитнес-йога – это комплекс упражнений, включающих в себя элементы фитнеса и традиционной йоги. Изучение комплекса упражнений для начинающих. Комплекс упражнений фитнес-йоге помогает исправить осанку, поддерживает тонус мускулатуры и развивает гибкость.

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Закрепление навыков комплекса упражнений «пилатес». Закрепление навыков комплекса упражнений «фитнес-йога». Комплекс упражнений для мышц спины и пресса. Комплекс упражнений для развития гибкости ног.

Упражнения для развития силы – 12 часов.

Теория – 2 часа. Изучение понятия фитнес-аэробики. Упражнения на развитие силы различных мышечных групп для девочек-подростков выполняется в положении сидя, стоя и лежа. Фитнес-аэробика помогает укреплять мышцы ягодиц, мышцы икр ног, пресс, руки и спину. В результате занятий улучшается осанка.

Изучение правил оказания доврачебной помощи при спортивных травмах.

Практика – тренировки - 10 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Силовые упражнения с гантелями. Занятия на тренажере мини-степпер и велотренажере. Комплекс упражнений для мышц ноги и бедра. Закрепление умений и навыков – упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений для мышц спины и пресса. Спортивный обруч. Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений «силовая станция».

Упражнения для развития выносливости – 14 часов.

Теория – 2 часа. Выносливость – это способность выдерживать большие нагрузки на организм человека. Выносливость отражает общий уровень работоспособности человека. Изучение особенностей спортивного питания. Питьевой режим.

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Упражнения с амортизаторами, гантелями. Упражнения у шведской стенки. Упражнения с фитболом. Круговая тренировка на тренажерах. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений на тренажере «магнитный эллипсоид». Выполнение комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности.

Упражнения на восстановление – 12 часов.

Теория – 2 часа. Беседа: «Понятие – восстановление». Восстановление – это умение расслаблять мышцы после физических нагрузок.

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Комплекс развивающих упражнений на месте. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплекс упражнений для шеи. Махи ногами с опорой и без опоры. Упражнения с партнером для расслабления мышц. Упражнения на координацию движений. Стойка на лопатках. Кувырки вперед-назад. Комплекс упражнений для физкультурных пауз.

Технико-тактическая подготовка – 68 часов. Технико-тактическая подготовка включает в себя занятия с тренажерами.

Теория – 10 часов. Виды тренажеров. Тренажеры делятся на группы – 1 группа: кардиотренажеры, магнитные велотренажеры, магнитный эллипсоид, степпер, беговая дорожка, обеспечивающие тренировку, как мышц, так и сердечнососудистой системы. 2 группа – узкоцелевые тренажеры для нескольких групп мышц: тренажеры для пресса и эспандеры, спортивная складная скамья. Они рассчитаны на поддержание в тонусе трех групп мышц, которые обязательно должны быть крепкими, особенно пресс. 3

группа – многоцелевые универсалы: силовая станция, складная скамья под штангу с партой для бицепсов.

Практика – тренировки – 58 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Тренировка различных групп мышц на силовой станции. Круговые тренировки на кардиотренажерах (магнитный эллипсоид, велотренажер). Укрепления мышц пресса и спины на спортивной скамье. Комплексы упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса и рук на складной скамье под штангу. Аэробные интервальные тренировки. Закрепление навыков на систематических занятиях.

Контрольные нормативы – 8 часов.

Практика – 8 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Сдача нормативов каждым обучающимся – это оценка его личных достижений в общей физической подготовке как результат тренировок. Заполнение таблиц тестов на все группы мышц.

Учебно-тематический план программы

2 год обучения

| № | Темы программы | теория | практика | всего |
|----|--|--------|----------|-------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. | 2 | - | 2 |
| | Общая физическая подготовка | 2 | 18 | 20 |
| | Общеразвивающие упражнения | 2 | 10 | 12 |
| | Упражнения с предметами (гантели, гимнастическая палка, мяч, фитболы) | 2 | 14 | 16 |
| | Легкоатлетические упражнения | 2 | 10 | 12 |
| | Спортивные игры | 1 | 15 | 16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития ловкости | 2 | 4 | 6 |
| | Упражнения для развития гибкости | 2 | 8 | 10 |
| | Упражнения для развития силы | 2 | 8 | 10 |
| | Упражнения для развития выносливости | 2 | 8 | 10 |

| | | | | |
|-----------|---|-----------|------------|------------|
| | Упражнение на восстановление | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: Упражнения на силовой станции | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнения на магнитном эллипсоиде | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнения на магнитном велотренажере | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнения на складной спортивной скамье | 2 | 12 | 14 |
| 4. | Пилатес | 4 | 10 | 14 |
| 5. | Фитнес | 4 | 12 | 16 |
| 6. | Контрольные нормативы | - | 8 | 8 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 39 | 177 | 216 |

Содержание программы 2 года обучения.

Вводное занятие- 2 часа. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Общая физическая подготовка – 20 часов.

Теория – 2 часа. Экипировка спортсмена. Проверка уровня физической подготовленности детей в группе.

Практика – тренировки – 18 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Проводится каждую тренировку перед началом занятий для разогрева мышц и гибкости суставов в течение 15 минут. Разучивание комплекса силовых упражнений для рук верхнего плечевого пояса (с гантелями). Разучивание комплекса упражнений у шведской стенки для развития пресса и гибкости. Разучивание комплекса упражнений с фитболом. Закрепление навыков упражнений для мышц спины и пресса. Разучивание комплекса упражнений для мышц ног. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Закрепление комплекса упражнений на развитие верхнего плечевого пояса.

Выполнение комплекса упражнений для мышц спины и пресса у шведской стенки. Разучивание комплекса упражнений для верхней части бедра.

Выполнение упражнений для ягодиц. Повторение комплекса упражнений для рук верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений с амортизаторами.

Общеразвивающие упражнения - 12 часов.

Теория - 2 часа. Способы передачи информации в процессе обучения. Беседа, объяснения, показ. Общеразвивающие упражнения затрагивают все группы мышц, выполняются как с предметами, так и без предметов. Упражнения с предметами: прыжки со скакалкой, упражнения с гантелями, с набивными мячами, с футболами, упражнения со штангой. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, - сгибание, разгибание; вращение, махи, отведение и приведение рук, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища с целью формирования правильной осанки, для ног – маховые движения ног, приседания на одной и обеих ногах, выпады.

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах. Разучивание комплекса упражнений для развития силы рук (с гантелями). Выполнение упражнений на тренажере «силовая станция». Выполнение упражнений по фитнес-йоге. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Закрепление навыков при выполнении комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и рук. Повтор круговой тренировки на тренажерах с увеличением нагрузки и времени. Спортивная аэробика с обручем. Разучивание комплекса упражнений для ног и мышц бедра.

Упражнения с предметами – 16 часов.

Теория - 2 часа. Изучение влияния занятий фитнес-аэробикой на работу систем и функций организма. Общее понятие «фитнес аэробика». Комплекс упражнений для коррекции осанки и укрепления костного скелета.

Практика – тренировки – 14 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений с футболами. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с

мячом. Выполнение упражнений с гантелями весом от 0,5 до 1 кг. Выполнение комплекса упражнений с амортизаторами и скакалкой. Закрепление навыков уверенного выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой и спортивным обручем. Выполнение комплекса упражнений для развития пресса на механическом ручном тренажере «пружинка» - две пары педалей, связанных между собой. Закрепление навыков коррекции осанки и укрепления костного скелета при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе.

Легкоатлетические упражнения – 12 часов.

Теория – 2 часа. Укрепление строения и функций скелетно-мышечной массы человека. Легкоатлетические упражнения направлены на развитие быстроты и двигательной реакции. Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями. Разработка физической нагрузки для каждого обучающегося в группе 2 года обучения. Проведение тестирования для выявления физических возможностей обучающегося.

Практика – тренировки – 10 часов. Разучивание комплекса упражнений на гибкость и растяжку мышц ноги. Мерцательный бег – часто меняющийся ритм бега. Разучивание комплекса упражнений на координацию движений. Выполнение упражнений повышенной активности – бег, прыжки. Проведение тренировки на магнитном эллипсоидном тренажере. Проведение тренировки с гимнастической палкой для развития мышц верхнего плечевого пояса и спины. Выполнение упражнений с гантелями. Разучивание упражнений «шейпинг-бег» - изменение направления бега. Выполнение прыжков на скакалке на время.

Спортивные игры – 16 часов.

Теория – 1 час. Введение в тему. Спортивные игры – игровой метод тренировки, который способствует приобретению и совершенствованию знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры. Характерной особенностью спортивных игр

является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух команд. Изучение индивидуальных спортивных способностей обучающихся.

Практика – тренировки – 15 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Изучение правил игры в пионербол. Тренировка на приобретение навыков игры в пионербол. Проведение спортивной эстафеты с мячом. Изучение правил игры в волейбол. Тренировка на приобретение навыков игры в волейбол. Проведение спортивных эстафет с препятствиями. Проведение спортивных эстафет с мячом и обручем. Проведение спортивных комбинированных эстафет. Проведение подвижных игр на воздухе. Проведение командных игр и конкурсов.

Специальная физическая подготовка – 42 часа.

Упражнения для ловкости – 6 часов

Теория – 2 часа. Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств человека, необходимых для выполнения конкретных физических упражнений. Набор упражнений для ловкости является одним из комплексов таких упражнений. Главное условие упражнений для развития ловкости – разнообразие форм движений: удерживание равновесия, некоторые упражнения ритмической гимнастики, прыжки в высоту, в длину, на одной ноге, челночный бег и т.д.

Практика – тренировки – 4 часа. Разминка. Сушавная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на фитболах для удерживания равновесия. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений на координацию движений с мячами диаметром 20-25 см.

Упражнения для развития гибкости - 10 часов.

Теория – 2 часа. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибание-разгибание, наклонов, поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться

самостоятельно или с партнером. Упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняются в динамическом, статическом или смешанном режиме.

Практика – тренировки – 8 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника и мышц спины. Разучивание комплекса упражнений «фитнес-йога». Выполнение комплекса упражнений для гибкости ног и растянутости мышц задней поверхности бедра. Закрепление навыков при выполнении пассивных статистических упражнений на гибкость с партнером. Выполнение комплекса упражнений на гибкость методом предварительного напряжения мышц с последующим растягиванием. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на гибкость с гимнастической палкой.

Упражнения для развития силы – 10 часов.

Теория – 2 часа. Виды силовых упражнений. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить 3 основных вида: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения. Закрепление понятия «фитнес-аэробика».

Практика – тренировки – 8 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Разучивание комплекса упражнений «фитнес-аэробика». Средней степени сложности с учетом возраста обучающихся. Закрепление навыков в выполнении упражнений с гантелями. Тренировка на тренажере «силовая станция». Повторение упражнений для мышц ноги и бедра. Прыжки со скакалкой на время. Приседание на время. Повторение комплекса упражнений для мышц спины и пресса. Тренировка со спортивным обручем. Закрепление навыков при выполнении упражнений для верхнего плечевого пояса и рук. Самостоятельное выполнение упражнений с амортизаторами.

Упражнения для развития выносливости – 10 часов.

Теория – 2 часа. Основные формы выносливости. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в спортивной деятельности.

Выносливость определяется, как способность поддерживать заданную мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения практической работы (тренировки). Выносливость проявляется в двух основных формах:

1. в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков утомления;
2. в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Различают специальную и общую выносливость.

Практика - тренировки – 8 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Разучивание нового комплекса упражнений для развития мышц предплечья и мышц спины. Разучивание упражнений для развития мышц таза и бедра. Разучивание комплекса упражнений для развития мышц голени и стопы. Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой. Самостоятельное выполнение упражнения – приседания – 10 раз. Разучивание комплекса упражнений для плечевого пояса, спины и брюшного пресса. Самостоятельное выполнение упражнений с эспандером – 5 раз. Повторение комплекса упражнений для атлетической подготовки.

Упражнения на восстановление организма – 6 часов.

Теория – 2 часа. Работоспособность в процессе выполнения физических нагрузок определяется взаимным соотношением процессов утомления и восстановления. Нагрузка и восстановление рассматриваются как две стороны одного процесса повышения физической работоспособности человека. Процессы восстановления тренируемы. Упражнения на восстановление организма состоят из комплекса динамических упражнений для снятия напряжения и расслабления мышц. Ускорения восстановления можно достичь двумя путями: 1) оптимизация режима нагрузок и отдыха; 2) использование вспомогательных восстановительных средств.

Практика – тренировки – 4 часа. Разминка. Суставная гимнастика. Разучивание комплекса динамических упражнений для снятия напряжения и расслабления мышц. Разучивание комплекса упражнений для шеи, мышц

спины и позвоночника. Выполнение комплекса упражнений с партнером для расслабления мышц. Закрепление навыков при выполнении упражнений на расслабление организма.

Технико-тактическая подготовка – 56 часов.

Упражнения на силовой станции – 14 часов.

Теория – 2 часа. Объяснение, беседа по теме. Технические возможности тренажера «силовая станция». Иллюстративный показ упражнений для проработки мышц рук, ног (наглядные пособия). Иллюстративный показ упражнений для проработки мышц верхнего плечевого пояса (наглядные пособия).

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Проработка мышц рук, ног. Самостоятельное выполнение упражнений на силовой станции. Проработка мышц верхнего пояса. Проведение круговой тренировки на силовой станции. Закрепление навыков работы на тренажере. Проработка мышц верхнего плечевого пояса и мышц спины. Повтор проработки мышц руки, ноги. Закрепление навыков. Круговая тренировка на силовой станции. Повтор проработки мышц верхнего плечевого пояса.

Упражнения на магнитном эллипсоиде – 14 часов.

Теория – 2 часа. Технические возможности магнитного эллипсоида. Укрепление икроножных мышц. Изучение понятия – «интервальная тренировка». Наравотка сил и выносливости. Изучение понятия – «аэробная интервальная тренировка».

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Проведение круговой тренировки на тренажере. Выполнение комплекса упражнений для ног. Проведение повторной круговой тренировки на тренажере для укрепления икроножных мышц. Проведение круговой тренировки на магнитном эллипсоиде. Наравотка сил и выносливости на магнитном эллипсоиде. Закрепление навыков. Проведение интервальной тренировки на магнитном эллипсоиде. Проведение аэробной интервальной тренировки на магнитном эллипсоиде.

Упражнения на магнитном велотренажере – 14 часов.

Теория – 2 часа. Технические возможности магнитного велотренажера. Иллюстративный показ упражнений для ног (наглядные пособия).

Иллюстративный показ упражнений на магнитном велотренажере (наглядные пособия).

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для ног. Выполнение комплекса упражнений на магнитном тренажере. Самостоятельное закрепление навыков для мышц ног. Проведение интервальной тренировки на магнитном велотренажере. Чередувание физических нагрузок по принципу «пирамида». Нарботка выносливости на магнитном велотренажере. Самостоятельное закрепление навыков. Проведение круговой тренировки на велотренажере. Закрепление навыков разработки мышц ног. Повтор выполнения комплекса упражнений на магнитном велотренажере. Закрепление навыков по наработке сил и выносливости на время.

Упражнения на складной спортивной скамье – 14 часов.

Теория – 2 часа. Правила Техники безопасности на спортивном оборудовании. Технические возможности тренажера – «складная спортивная скамья». Иллюстративный показ упражнений для ног и пресса на тренажере «спортивная скамья» (наглядные пособия).

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для пресса на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений с гантелями на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений для мышц спины на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений для ног и брюшного пресса на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, выдержки, настойчивости ОФП на спортивной скамье. Самостоятельное закрепление навыков выполнения комплекса упражнений на спортивной скамье. Повторное выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса на спортивной скамье самостоятельно.

Пилатес – 14 часов.

Теория – 4 часа. Введение в тему. Пилатес – это комплекс упражнений, позволяющий комплексно воздействовать на организм. Без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают баланс и равновесие. 8 основных принципов метода Йозефа Пилатеса (релаксация, концентрация, выравнивание, центрирование, дыхание, плавность выполнения, выносливость, координация). Иллюстративный показ упражнений для красивой осанки (наглядные пособия). Иллюстративный показ упражнений для позвоночника (наглядные пособия). Иллюстративный показ упражнений на координацию движений (наглядные пособия). Иллюстративный показ упражнений на гибкость (наглядные пособия). Понятие «йога-пилатес». Это пилатес с элементами йоги. Иллюстративный показ упражнений «йога-пилатес» (наглядные пособия). Иллюстративный показ аэробных упражнений (наглядные пособия).

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для коррекции осанки. Выполнение упражнений для позвоночника. Выполнение упражнений на координацию движений. Выполнение упражнений на гибкость. Самостоятельная круговая тренировка на тренажерах. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Изучение комплекса упражнений по системе «йога-пилатес». Выполнение кардиотренинга со скакалкой. Разучивание аэробных упражнений. Выполнение комбинированных упражнений бега и ходьбы.

Фитнес – 16 часов.

Теория – 4 часа. Введение в тему. Фитнес – современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование тела человека. Главное преимущество фитнеса перед другими системами и программами – аэробная нагрузка, приводящая к снижению лишнего веса; силовая нагрузка способна корректировать мышцы, создавать упругие формы; правильное питание поможет стабилизировать вес; индивидуальный

подбор упражнений поможет быстрее достичь желаемого результата. Комбинированные занятия. Комплекс аэробных упражнений фитнеса. Комплекс упражнений для мышц спины и пресса. Комплекс упражнений для мышц ног и ягодиц. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса и рук. Комплекс упражнений на гибкость.

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Разучивание комплекса аэробных движений. Выполнение упражнений на тренажере – напольный диск «грация». Разучивание упражнений для мышц спины и пресса. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений для мышц ног и ягодиц. Самостоятельная тренировка на скакалке. Выполнение упражнений с гантелями для верхнего плечевого пояса и рук. Выполнение комплекса упражнений на гибкость с фитболом. Выполнение упражнений по системе «фитнес-йога». Выполнения упражнений на растяжку. Повтор комплекса упражнений для мышц спины и пресса. Выполнение упражнений на коррекцию осанки.

Контрольные нормативы – 8 часов.

Практические занятия – 8 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Сдача нормативов по всем группам мышц. Заполнение таблиц.

- тест ОФП – общая физическая подготовка;
- тест на гибкость;
- предметное тестирование (прыжки на скакалке);
- тест на скоростные качества;
- тест СФП – специальная физическая подготовка.

Итоговое занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа. Подведение итогов курса 2 года обучения. Беседа.

Учебно-тематический план программы

3 год обучения

| № | темы программы | теория | практика | всего |
|---|----------------|--------|----------|-------|
|---|----------------|--------|----------|-------|

| | | | | |
|-----------|--|-----------|------------|------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. | 2 | - | 2 |
| | Общая физическая подготовка | 2 | 14 | 16 |
| | Общеразвивающие упражнения | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнения с предметами (гантели, гимнастическая палка, мяч, фитболы) | 2 | 14 | 16 |
| | Легкоатлетические упражнения | 2 | 8 | 10 |
| | Спортивные игры | 2 | 12 | 14 |
| 2. | Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития ловкости | 2 | 6 | 8 |
| | Упражнения для развития гибкости | 2 | 8 | 10 |
| | Упражнения для развития силы | 2 | 10 | 12 |
| | Упражнения для развития выносливости | 2 | 10 | 12 |
| | Упражнение на восстановление | 2 | 6 | 8 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: Упражнения на силовой станции | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнения на магнитном эллипсоиде | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнения на магнитном велотренажере | 2 | 12 | 14 |
| | Упражнения на складной спортивной скамье | 2 | 12 | 14 |
| 4. | Пилатес | 2 | 10 | 12 |
| 5. | Фитнес | 2 | 14 | 16 |
| 6. | Контрольные нормативы | - | 8 | 8 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 36 | 180 | 216 |

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие- 2 часа. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Общая физическая подготовка – 16 часов.

Теория – 2 часа. Экипировка спортсмена. Проверка уровня физической

подготовленности детей в группе 3 года обучения.

Практика – тренировки – 14 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Проводится каждую тренировку перед началом занятий для разогрева мышц и гибкости суставов в течение 15 минут. Повторение комплекса силовых упражнений для рук верхнего плечевого пояса (с гантелями). Разучивание комплекса упражнений у шведской стенки для развития пресса и гибкости. Разучивание комплекса упражнений с фитболом. Закрепление навыков упражнений для мышц спины и пресса. Разучивание комплекса упражнений для мышц ног. Выполнение комплекса упражнений с фитболом. Закрепление комплекса упражнений на развитие верхнего плечевого пояса.

Выполнение комплекса упражнений для мышц спины и пресса. Выполнение упражнений со скакалкой. Разучивание комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и рук. Выполнение упражнений для мышц спины и пресса у шведской стенки.

Общеразвивающие упражнения - 14 часов.

Теория - 2 часа. Информация по теме в процессе обучения. Беседа, объяснения, показ. Общеразвивающие упражнения формируют общие двигательные навыки и умения. Упражнения выполняются как с предметами, так и без них. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию координации движений. Упражнения выполняются в комплексе. Иллюстрационный показ упражнений для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях (наглядные пособия). Иллюстрационный показ упражнений для туловища с целью формирования правильной осанки, для ног – маховые движения ног, приседания на одной и обеих ногах, выпады (наглядные пособия).

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах. Самостоятельное выполнение упражнений с гантелями. Выполнение упражнений на тренажере «силовая станция». Выполнение упражнений по аэробике с гимнастической палкой. Выполнение упражнений с гимнастическим обручем. Закрепление навыков

при выполнении комплекса упражнений для мышц ног и бедра. Повтор круговой тренировки на тренажерах с увеличением нагрузки и времени. Спортивная аэробика с обручем. Разучивание комплекса упражнений для мышц бедра и ягодиц.

Упражнения с предметами – 16 часов.

Теория - 2 часа. Общее понятие «фитнес-аэробики». Изучение влияния фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Практика – тренировки – 14 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с мячом. Выполнение упражнений с гантелями весом от 0,5 до 1 кг. Выполнение комплекса упражнений с амортизаторами и скакалкой. Закрепление навыков уверенного выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой и спортивным обручем. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений с фитболом для закрепления навыков коррекции осанки и укрепления костного скелета.

Легкоатлетические упражнения – 10 часов.

Теория – 2 часа. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление строения и функций скелетно-мышечной массы человека. Проведение тестирования с целью выявления физических возможностей обучающихся. Разработка физической нагрузки для каждого обучающегося в группе 3 года обучения.

Практика – тренировки – 8 часов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость и растяжку мышц ноги. Выполнение упражнений с часто меняющимся ритмом бега - «мерцательный бег». Выполнение комплекса упражнений на координацию движений. Выполнение упражнений повышенной активности – бег, прыжки. Проведение круговой тренировки на магнитном эллипсоидном тренажере. Проведение тренировки с гимнастической палкой для развития мышц верхнего плечевого пояса и спины. Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение упражнений «шейпинг-бег» - изменение направления бега. Выполнение прыжков на

скакалке на длительное время.

Спортивные игры – 14 часов.

Теория – 2 часа. Введение в тему. Изучение индивидуальных спортивных способностей обучающихся 3 года обучения. Спортивные игры, игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, совершенствуя основные приемы владения быстродвижущимся предметом. Игровой метод тренировки, объединяет детей с разными физическими способностями. Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно применять метод круговой тренировки. Это способствует приобретению новых знаний, совершенствованию умений и навыков развития конкретных координационных способностей.

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Тренировка - приобретение навыков игры в волейбол. Проведение спортивной эстафеты с мячом. Изучение правил игры в баскетбол. Тренировка - приобретение навыков игры в баскетбол. Проведение спортивных эстафет с препятствиями. Проведение спортивных эстафет с мячом и обручем. Проведение спортивных комбинированных эстафет. Веселые старты.

Специальная физическая подготовка – 42 часа.

Большое значение в разделе «Специальная физическая подготовка» придается упражнениям без предметов. Выполняя эти упражнения, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений. Количество таких упражнений фактически безгранично! При выборе упражнений применим способ выбора упражнений по принципу «от простого – к сложному». Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Упражнения для ловкости – 8 часов

Теория – 2 часа. Комбинированное занятие по разучиванию комплекса

упражнений на удерживание равновесия.

Практика – тренировки – 6 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на координацию движений и развитие мышц. Выполнение комплекса упражнений с мячами диаметром 20-25 см.

Разучивание комплекса упражнений на вестибулярную устойчивость.

Упражнения для развития гибкости - 10 часов.

Теория – 2 часа. Эффективность упражнений, направленных на развитие гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания; метод статического растягивания; метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием; метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.

Практика – тренировки – 8 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника и мышц спины. Разучивание комплекса упражнений «фитнес-йога». Выполнение комплекса упражнений для гибкости ног и растянутости мышц задней поверхности бедра. Закрепление навыков при выполнении пассивных статистических упражнений на гибкость с партнером. Выполнение комплекса упражнений на гибкость методом предварительного напряжения мышц с последующим растягиванием.

Упражнения для развития силы – 12 часов.

Теория – 2 часа. Виды силовых упражнений. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить 3 основных вида: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения. Закрепление понятия «фитнес-аэробика».

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Разучивание комплекса упражнений «фитнес-аэробика» средней степени сложности с учетом возраста детей. Закрепление навыков развития мышц ног и бедра. Повторение упражнений для мышц ноги и бедра. Прыжки со скакалкой на время. Приседание на время. Повторение комплекса

упражнений для мышц спины и пресса. Тренировка со спортивным обручем. Закрепление навыков при выполнении упражнений для верхнего плечевого пояса и рук. Самостоятельное выполнение упражнений с амортизаторами. Выполнение комплекса упражнений для мышц ног, бедра и икроножных мышц.

Упражнения для развития выносливости – 12 часов.

Теория – 2 часа. Основные формы выносливости. Специальная и общая выносливость. Изучение способов поддержания организма в тонусе.

Практика - тренировки – 10 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Разучивание нового комплекса упражнений для развития мышц предплечья и мышц спины. Разучивание упражнений для развития мышц таза и бедра. Разучивание комплекса упражнений для развития мышц голени и стопы. Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой. Самостоятельное выполнение упражнения – приседания – 10 раз. Выполнение комплекса упражнений с эспандером – 10 раз. Повторение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса, пресса и мышц спины.

Упражнения на восстановление организма –8 часов.

Теория – 2 часа. Изучение комплекса упражнений на восстановление организма. Комбинированное занятие разучивания комплекса динамических упражнений для снятия напряжения и расслабления мышц.

Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Выполнение комплекса упражнений для шеи, мышц спины и позвоночника. Закрепление комплекса упражнений с партнером для расслабления мышц. Закрепление навыков расслабления мышц при выполнении комплекса упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Технико-тактическая подготовка – 56 часов. Введение в тему.

Упражнения на силовой станции – 14 часов.

Теория – 2 часа. Беседа. Проведение инструктажа по Технике безопасности на тренажерах. Объяснение-показ. Комбинированное занятие: упражнения для проработки мышц рук, ног. Показ упражнений для проработки мышц

верхнего плечевого пояса.

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Проработка мышц рук, ног. Самостоятельное выполнение упражнений на силовой станции. Проработка мышц верхнего пояса. Проведение круговой тренировки на силовой станции. Закрепление навыков работы на тренажере. Проработка мышц верхнего плечевого пояса и мышц спины. Повтор проработки мышц руки, ноги. Закрепление навыков. Круговая тренировка на силовой станции. Повтор проработки мышц верхнего плечевого пояса.

Упражнения на магнитном эллипсоиде – 14 часов. Введение в тему.

Теория – 2 часа. Проверка технической исправности магнитного эллипсоида перед началом занятия. Изучение понятия – «интервальная тренировка». Нарabотка сил и выносливости. Изучение понятия – «аэробная интервальная тренировка».

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Проведение круговой тренировки на тренажере. Выполнение комплекса упражнений для ног. Проведение повторной круговой тренировки на тренажере для укрепления икроножных мышц. Проведение круговой тренировки на магнитном эллипсоиде. Нарabотка сил и выносливости на магнитном эллипсоиде. Закрепление навыков. Проведение интервальной тренировки на магнитном эллипсоиде. Проведение аэробной интервальной тренировки на магнитном эллипсоиде.

Упражнения на магнитном велотренажере – 14 часов.

Теория – 2 часа. Проверка исправности магнитного велотренажера до начала занятия. Комбинированное занятие с показом выполнения упражнений на магнитном велотренажере.

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для ног на магнитном велотренажере. Самостоятельное закрепление навыков для развития мышц ног. Проведение интервальной тренировки на магнитном велотренажере. Чередование физических нагрузок по принципу «пирамида». Нарabотка выносливости на

магнитном велотренажере. Самостоятельное закрепление навыков. Повтор выполнения комплекса упражнений на магнитном велотренажере. Закрепление навыков по наработке сил и выносливости на время.

Упражнения на складной спортивной скамье – 14 часов.

Теория – 2 часа. Правила Техники безопасности на спортивном оборудовании. Технические возможности тренажера – «складная спортивная скамья». Комбинированное занятие с показом упражнений для ног и пресса на тренажере «спортивная скамья».

Практика – тренировки – 12 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для пресса на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений с гантелями на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений для мышц спины на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений для ног и брюшного пресса на спортивной скамье. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, выдержки, настойчивости ОФП на спортивной скамье. Самостоятельное закрепление навыков выполнения комплекса упражнений на спортивной скамье. Самостоятельное выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса на спортивной скамье.

Пилатес – 12 часов.

Теория – 2 часа. Введение в тему. Система упражнений Пилатеса развивает гибкость и силу определенных групп мышц. Она укрепляет тело, делая его более стройным. Задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, до которых обычными физическими упражнениями не добраться. Именно эти мышечные слои являются опорой для позвоночника и суставов. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают баланс и равновесие. Изучение 5 «секретов» метода Йозефа Пилатеса (дыхание, внимательность, умение концентрироваться, контроль и ритмичность движений).

Практика – тренировки – 10 часов. Разминка. Сушавная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для коррекции осанки. Выполнение

упражнений для позвоночника. Выполнение упражнений на координацию движений. Выполнение упражнений на гибкость. Самостоятельная круговая тренировка на тренажерах. Выполнение комплекса упражнений для спины и пресса. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Выполнение кардиотренинга со скакалкой.

Фитнес – 16 часов.

Теория – 2 часа. Фитнес – комплекс упражнений, направленный на углубленную работу по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки. Фитнес воспитывает волевые и нравственные качества личности, формирует мировоззрение здорового образа жизни, целеустремленность, выдержку, самообладание, направлен на развитие психических процессов и обучает основам саморегуляции ребенка.

Практика – тренировки – 14 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса аэробных движений фитнеса. Выполнение упражнений на тренажере – напольный диск «грация». Выполнение упражнений для мышц спины и пресса. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений для мышц ног и ягодиц. Самостоятельная тренировка на скакалке. Выполнение упражнений с гантелями для верхнего плечевого пояса и рук. Выполнение комплекса упражнений на гибкость с фитболом. Выполнение упражнений по системе «фитнес-йога». Выполнения упражнений на растяжку. Повтор комплекса упражнений для мышц спины и пресса. Выполнение упражнений на коррекцию осанки. Закрепление навыков в выполнении физических упражнений.

Контрольные нормативы – 8 часов.

Практические занятия – 8 часов. Разминка. Суставная гимнастика. Сдача нормативов по всем группам мышц. Заполнение таблиц.

- тест ОФП – общая физическая подготовка;
- тест на гибкость;

- предметное тестирование (прыжки на скакалке);
- тест на скоростные качества;
- тест СФП – специальная физическая подготовка.

Итоговое занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа. Подведение итогов курса 3 года обучения. Беседа.

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.2023 N 26-ФЗ)
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 9.12.2022);
4. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. N 212-ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации" (С изменениями и дополнениями от 27 декабря 2018 г.);
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в сфере образования и науки» (Собрание законодательства Российской Федерации, 7 мая 2012 г., № 19, ст. 2336);
6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 14 мая 2018 г., № 20, ст. 2817);
7. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 27 июля 2020 г., № 30, ст. 4884);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образование» (с изменениями от 27 февраля 2023 г.);
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2021 г. N 542 "Об утверждении методик расчета показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации и деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также о признании утратившими силу отдельных положений постановления Правительства Российской Федерации от 17 июля 2019 г. N 915";
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р" (Собрание законодательства Российской Федерации, 11 апреля 2022 г., N 15, ст. 2534);
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 сентября 2021 г. N 2424-р "Об утверждении Национального плана ("дорожной карты") развития конкуренции в Российской Федерации на 2021-2025 годы" (Собрание законодательства

Российской Федерации, 13 сентября 2021 г., N 37, ст. 6553);

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. NN 882, 391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (в ред. от 21 апреля 2023 г.);

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2021 г. N 262 "Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование";

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 декабря 2022 года № АБ-3915/06 "О направлении методических рекомендаций "Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями 24.01.2023 N 824-ЗС);

21. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 27.02.2023 №176 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения Целевой модели дополнительного образования детей в Ростовской области»

23. Приказ Управления образования города Ростова-на-Дону от 15.05.2023 №399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных

программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону»;

24. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ. -Ростов-на-Дону: Региональный модельный центр РО, 2023.- 25 с.

25. Локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. Изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. Изд. Лептос, Москва, 1994
3. И.А. Гуревич 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Изд. «Вышэйшая школа», Минск, 1994
4. Пономаренко В.А. Социально-этические проблемы здоровья здорового человека // Известия РАО, 1999
5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Проблемы валеологии в образовательных учреждениях ростовской области //Валеология, 2002, №2
7. Сабина Летувник. Развиваем мышцы ног и ягодиц. Изд.Поппури, Минск, 2004
8. Юлия Виес Фитнес для всех. Мн.: Книжный Дом, 2006
9. Лика Ян Фитнес-йога. Санкт-петербург, Вектор, 2006
10. Синтия Вейдер Йогалатес для вас. Феникс, Ростов-на-Дону, 2007
11. Белая-Швед Т. Самоучитель по йоге. Феникс, Ростов-на-Дону, 2007
12. Иванченко В.Н. Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы: теория и практика интеграции. Ростов н/Д: изд. «Учитель», 2007.
13. Андрей Кузнецов. Анатомия фитнеса. Феникс, Ростов-на-Дону, 2007.
14. Кэтлин Мураками. Начнем день с пилатеса. Изд. Эксмо, Москва, 2008.
15. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.
16. Попова Н.В., Мананников С.В., Князева Ю.А. Воспитание нравственных качеств у спортсменов // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. - №1. – С. 147-150.

Педагогическая диагностика
ЗУН обучающихся детского объединения «Боди-фитнес»
по программе «Здоровье, тонус, подтянутость»
ПАСПОРТ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Фамилия, имя обучающегося _____

Год рождения _____ учебный год _____

Детское объединение _____

| Параметры | Результаты измерения в нач. уч года | Результаты измерения в конце. уч года | Динамика | Мониторинг результата |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|----------|-----------------------|
| Рост стоя, см | | | | |
| Масса тела, кг | | | | |
| Окружность грудной клетки, см На вдохе На выдохе В паузе | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Проба Штанге, сек время задержки дыхания после глубокого вдоха | | | | |
| Отжимание кол. раз | | | | |
| Подъем туловища Из положения лежа на спине руки за головой (пресс) кол. раз | | | | |
| Общая выносливость | | | | |
| приседание | | | | |
| ноги на ширине плеч, руки выбрасываются вперед Кол. раз за 3 мин. | | | | |