

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

**«ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

составлена на три года обучения

2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

По состоянию статистических данных на 1 января 2017 г. на территории поселения Сосенское проживает 28096 человек. Из них взрослого населения (старше 18 лет) 21938 человек. В группах ОФП для взрослых МБУ «Сосенский центр спорта» организовано занимаются более 300 человек в возрасте от 18 до 80 лет, из них женщин 129 человек и 20 занимающихся в младше 18 лет. Все занимающиеся отнесены согласно предоставленным медицинским справкам к основной и подготовительной группе здоровья.

Рабочая программа «Общая и специальная физическая подготовка с элементами направленного тренинга» разработана на основе анализа работы групп по ОФП МБУ «Сосенский центр спорта» и с использованием обобщенного опыта работы различных физкультурно-спортивных организаций муниципального уровня в период 2015-2017 годов с учетом требований к работе бюджетного учреждения физкультурно-спортивной направленности и выполнения муниципального задания.

За период с 2015 по 2018 год в МБУ «Сосенский центр спорта» с учетом специфики деятельности бюджетного учреждения удалось достичь определенного улучшения показателей как в развитии физической культуры и спорта в целом так и показателей развития групп общей физической подготовки, в частности. За прошедшие два года произошли значительные позитивные изменения в материально-техническом оснащении МБУ «СЦС». Было закуплено большое количество различного инвентаря и оборудования для занятий общей физической подготовкой. Тренажерный зал МБУ «СЦС» в 2017 был реконструирован и расширен, что дало возможность большему количеству жителей поселения заниматься в нем. Также на 20% увеличилось число занимающихся направленным физическим тренингом под руководством инструкторов МБУ «СЦС». За период с октября 2016 г. по декабрь 2017 г. на 200 % увеличилось количество занимающихся в тренажерном зале. Приобретенный инвентарь для функционального тренинга позволил летом 2017 г. проводить полноценные тренировки по ОФП на уличных площадках поселения Сосенское. В период сентября – ноября 2017 года 100 человек написали заявление на прием МБУ «СЦС» и впервые посетили тренажерный зал учреждения. Благодаря закупленному диагностическому оборудованию начального уровня появилась возможность отслеживать качественные изменения в составе тела занимающихся на различных этапах тренированности. Опираясь на эти данные проводить анализ результатов проведенной работы и увеличения эффективности тренинга.

В конце занятий занимающиеся освоят технику выполнения общеукрепляющих и развивающих физических упражнений, освоят принципы построения тренировки. У них сформируется рациональная осанка, укрепятся основные мышечные группы, укрепится общее здоровье и иммунитет. Занимающиеся приобретут навыки гигиены и самоконтроля, здорового образа жизни. Вследствие регулярных занятий большинство занимающихся смогут участвовать в спортивно-массовых мероприятиях МБУ «СЦС» и ТиНАО г. Москвы, сдавать различные виды нормативов и тестов по физической подготовке.

Пояснительная записка

Программа рассчитана на реализацию в течении 3-х лет на территории поселения Сосенское и направлена на сохранение имеющегося контингента занимающихся и привлечение новых занимающихся к регулярным индивидуальным занятиям и занятиям в группах ОФП МБУ «Сосенский центр спорта».

Данная программа составлена для индивидуально-групповых занятий занимающихся возрастной категории старше 18 лет с недельной нагрузкой 4 часа в неделю на 1 человека (2 занятия в неделю).

Программа не является в чистом виде программой по виду спорта, так как в силу специфики деятельности муниципального физкультурно-спортивного учреждения не предусматривает этапов подготовки, занимающихся и их спортивного прогресса.

Данная программа рассчитана на реализацию в период до 2020 г. включительно

Направленность

Программа базового уровня первой ступени «Общая и специальная физическая подготовка с элементами направленного тренинга» является модульной модифицированной и имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она разработана с учетом специфики деятельности муниципального учреждения физкультурно-спортивной направленности.

Новизна, актуальность, тренировочная целесообразность

Проблема недостатка физической двигательной активности населения, и привлечение его к регулярным занятиям физической культурой и спортом является на сегодня одной из основных задач нашего современного общества.

И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие задачи. Занять свободное время различных возрастных и социальных категорий населения, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее состояние здоровья; снизить количество заболеваний; снизить уровень социального напряжения за счет эмоционального заряда во время проведения тренировок и спортивно-массовых мероприятий.

Систематические занятия спортом, физической культурой помогают занимающимся воспитывать в себе дисциплинированность и волю, развивать коммуникативные навыки и дружеское отношение к окружающим. Ощущение физической силы и здоровья придает людям бодрость и жизнерадостность. Одним из наиболее популярных видов двигательной активности является физическая подготовка в тренажерных залах и уличных спортивных площадках с оборудованием.

Историческая справка

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с отягощениями упражнения с тяжелыми предметами еще в IV веке до нашей эры относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, кто мог поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами

для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Древние медики (II-I век до нашей эры) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.

Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача Краевого В. М.

В 1885 году в Петербурге им был организован «Кружок любителей атлетики», который свою работу строил на принципах сочетать естественных движений (ходьба пешком, бег) со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, с использованием закаливающих процедур.

Атлетическую гимнастику и фитнес в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления - массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики, где с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощении, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков, молодежи и людей среднего возраста.

Отличительные особенности

При разработке программы были использованы материалы программы «Атлетическая гимнастика» (автор Ягодин В.В.), «Атлетическая гимнастика» (автор Ващекин А.Г.) опыт работы автора, а также различные материалы из специальной литературы по физической культуре, физиологии и педагогики и источники сети Интернет.

Цель программы:

Содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Задачи программы:

- расширить и углубить знания занимающихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале и на уличных спортивных площадках, принципам и приемам самоконтроля, и принципам построения тренировки;
- обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, при занятиях на уличных спортивных площадках, а также правилам техники безопасности.

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
- развить навыки социального общения, установления прочных дружеских контактов;
- развить психологическую выносливость.

Воспитательные задачи:

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- формирование социально-адаптивной модели поведения при занятиях в группе;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- выработать организаторские навыки - проведение занятий в качестве инструктора, судейство соревнований.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на три года обучения по 208 часов каждый.

Формы и режимы занятий.

Режим занятий:

- первый год обучения – 208 часов (4 часа в неделю);
- второй год обучения – 208 часов (4 часа в неделю);
- третий год обучения – 208 часов (4 часа в неделю);

Ожидаемые результаты освоения программы.

Занимающийся научится:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по физической подготовке;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Занимающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по физической подготовке;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;
- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.

- в ходе занятий занимающиеся улучшат свой уровень физической подготовки, что позволит им участвовать в различных спортивно-массовых мероприятиях МБУ «СЦС» и ТиНАО Москвы, успешно сдавать нормы ВФСК «ГТО».

Формы контроля

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков и физического состояния занимающихся.
- текущий контроль в виде тестовых упражнений и измерений.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста и измерения.

Перечень заданий индивидуальной работы с занимающимися

- установка на обязательное выполнение задания.
- развитие инициативы.
- ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- - повышение теоретических знаний через чтение рекомендованной литературы и работу в интернете.

Тематический план.

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-
	Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	20	10	10
	Техническая подготовка	50	15	35
	Общая физическая подготовка	60	-	60
	Специальная физическая подготовка	64	12	52
	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	10	-	10
	Итоговые занятия	1	-	1
	Итого часов	208	40	168

Содержание модуля «О.Ф.П. с элементами атлетической (силовой) подготовки».

1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория: история развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры.

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

3. Техническая подготовка

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

4. Тактическая подготовка

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе соревнований и тренировок.

5. Общая физическая подготовка

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

6. Специальная физическая подготовка

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями, комплексов упражнений с гирями, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных программах).

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой в выпаде
6. В висячем положении подъем ног макс.
7. Отжимания в упоре лежа.
8. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
9. Отжимания в упоре на брусьях
10. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
11. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
12. Лежа подъем туловища макс.
13. Стоя тяга штанги к подбородку.
14. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
15. Стоя сгибание рук со штангой.
16. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
17. Лежа на горизонтальной скамье
18. Подтягивания на перекладине
19. Приседания со штангой на плечах.
20. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
21. Подтягивания широким хватом .
22. Тяга становая.
24. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

7. Итоговые занятия.

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;
Практика: соревнования в коллективе, беседа, опрос, совместное обсуждение выполненных упражнений.

8. Социальная практика

- Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям
- Участие в соревнованиях по силовым видам и группам и на мероприятиях
- Просмотр видеоматериалов соревнований по атлетической гимнастике с последующим анализом

- Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения, округа.

9. Методическое обеспечение программы

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);

практические занятия;

контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для обучающихся акцент идёт на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма к выполнению комплексов атлетической гимнастики, а также прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Содержание модуля «О.Ф.П. с элементами функционального общеразвивающего тренинга».

1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория: история развития функционального тренинга, правила безопасного поведения на занятиях атлетической, знакомство с оборудованием и инвентарём.

Практика: знакомство с техникой выполнения упражнений, применение полученных знаний на практике.

Концепция направления «Общая физическая подготовка с элементами общеразвивающего тренинга»

2. Основы знаний физической культуры.

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

3. Техническая подготовка

Теория: первоначальное усвоение основ техники при выполнении упражнений. Овладение основами техники при различных видах функционального тренинга.

Практика: совершенствование и поддержания оптимальных физических кондиций занимающихся.

4. Общая физическая подготовка

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря и оборудования, техника работы со спортивным инвентарём и оборудованием.

Практика: выполнение общеразвивающих и общеукрепляющих физических упражнений, упражнения на развитие общего физического состояния. Освоение базовых и специальных физических упражнений.

6. Специальная физическая подготовка

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с собственным весом, упражнений с гантелями, комплексов упражнений с различными эспандерами и петлями, упражнений с применением штанги и тренажёров. Тренировка строится по различным не противоречащим концепции принципам тренинга: круговой, интервальный, общеразвивающий. Применяемые усилия малой и средней интенсивности. Упражнения, применяемые в модуле «О.Ф.П. с элементами функционального общеразвивающего тренинга»: жимы, тяги, приседания, наклоны, скручивания, сгибания, разгибания, подъемы, отведения и сведения, зашагивания, прыжки, комбинированные упражнения.

Методы реализации комплексов упражнений:

1. Упражнения с резиновыми петлями.
2. Упражнения с тренировочными петлями.
4. Упражнения с резиновыми лентами.
5. Упражнения со штангами и бодибарами.
6. Упражнения с гантелями.
7. Упражнения с собственным весом.
8. Упражнения с применением различных амортизаторов.
9. Упражнения с фитболом.
10. Упражнения с утяжеленными мячами.
11. Упражнения с утяжелителями.
12. Упражнения со стэп-платформой
13. Упражнения на тренажерах.

7. Итоговые занятия.

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования различного вида, беседа, опрос, совместное обсуждение проведенной работы.

8. Социальная практика

- Психологическая и тактическая подготовка
- Участие в различных соревнованиях
- Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения, округа.

9. Методические обеспечение программы

Выделяются 3 типа занятий:

занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);

практические занятия;

контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных видеоматериалов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с инвентарем, оборудованием и без, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, общего функционального укрепления организма, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания занятий является освоение занимающимися правильной и безопасной технике выполнения упражнений, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для занимающихся акцент идёт на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма к выполнению более сложных комплексов, а так же прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Содержание модуля «О.Ф.П. с направленность на коррекцию фигуры и снижение веса».

1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория: история физической культуры и спорта в России, история и развитие теории применения системного и направленного физического тренинга в комплексе коррекции человеческого тела, правила безопасного поведения на занятиях, знакомство с оборудованием и инвентарём. Ознакомление в доступной с простейшими принципами работы

человеческого организма, физиологии, биохимии и биомеханики. Понятие термина: коррекция фигуры.

Практика: знакомство с техникой выполнения физических упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры.

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

3. Техническая подготовка

Теория: первоначальное усвоение основ техники при выполнении основных видов физических упражнений. Овладение основами техники при различных видах физического тренинга.

Практика: совершенствование уровня и качества физического тренинга до уровня, позволяющего максимально эффективно добиваться решения запланированных краткосрочных и долгосрочных задач (на этом этапе совершенствование методов и подходов сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

4. Тактическая подготовка

Теория: правильная оценка своих возможностей, анализ текущих результатов. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование различных видов тренинга в ходе тренировок.

5. Общая физическая подготовка

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря и оборудования, техника работы со спортивным инвентарём и оборудованием.

Практика: выполнение общеразвивающих и специальных физических упражнений, упражнения направленные на коррекцию фигуры (изменение форм тела за счет потери лишнего жира и за счет коррекции мышечных волокон).

6. Специальная физическая подготовка

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с собственным весом, упражнений с гантелями, аэробных комплексов упражнений, комплексов упражнений с различными эспандерами и петлями, упражнений с применением штанги и тренажёров. Тренировка строится по различным не противоречащим концепции тренинга принципам:

круговой, интервальный, общеразвивающий. Применяемые усилия малой, средней и краткосрочно-высокой интенсивности.

Упражнения, применяемые в модуле «О.Ф.П. с направленность на коррекцию фигуры и снижение веса»: жимы, тяги, приседания, наклоны, скручивания, сгибания, разгибания, подъемы, отведения и сведения, зашагивания, прыжки, бег, комбинированные упражнения.

Методы реализации комплексов упражнений:

1. Упражнения с резиновыми петлями.
2. Упражнения с тренировочными петлями.
4. Упражнения с резиновыми лентами.
5. Упражнения со штангами и бодибарами.
6. Упражнения с гантелями.
7. Упражнения с собственным весом.
8. Упражнения с применением различных амортизаторов.
9. Упражнения с фитболом.
10. Упражнения с утяжеленными мячами.
11. Упражнения с утяжелителями.
12. Упражнения со стэп-платформой
13. Упражнения на тренажерах
14. Упражнения аэробные.

7. Итоговые занятия.

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования различного вида, беседа, опрос, совместное обсуждение проведенной работы.

8. Социальная практика

- Психологическая и тактическая подготовка
- Участие в различных соревнованиях
- Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения, округа.

9. Методические обеспечение программы

Выделяются 3 типа занятий:

занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);

практические занятия;

контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных видеоматериалов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с инвентарем, оборудованием и без, направленные на развитие гибкости, координации,

силы, быстроты и выносливости, общего функционального укрепления организма, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания занятий является освоение занимающимися правильной и безопасной технике выполнения упражнений, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для занимающихся акцент идёт на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма к выполнению более сложных комплексов. Владение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка направленная на совершенствование специальных физических навыков и подготовка к физическому тестированию».

1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория: история физической культуры и спорта в России, история и развитие теории применения системного и направленного физического тренинга, правила безопасного поведения на занятиях, знакомство с оборудованием и инвентарём. Ознакомление в доступной с простейшими принципами работы человеческого организма, физиологии, биохимии и биомеханики. Понятие термина: специальная физическая подготовка.

Практика: знакомство с техникой выполнения физических упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры.

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

3. Техническая подготовка

Теория: первоначальное усвоение основ техники при выполнении основных видов физических упражнений. Владение основами техники при различных видах направленного физического тренинга.

Практика: совершенствование уровня и качества физического тренинга до уровня, позволяющего максимально эффективно добиваться решения запланированных краткосрочных и долгосрочных задач (на этом этапе совершенствование методов и подходов сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

4. Тактическая подготовка

Теория: правильная оценка своих возможностей, анализ текущих результатов. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование различных видов тренинга в ходе тренировок.

5. Общая физическая подготовка

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря и оборудования, техника работы со спортивным инвентарём и оборудованием.

Практика: выполнение общеразвивающих и специальных физических упражнений, упражнения направленные на совершенствование специальных физических качеств.

6. Специальная физическая подготовка

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с собственным весом, упражнений на гибкость, упражнений на ловкость и скорость, упражнений с гантелями, аэробных комплексов упражнений, комплексов упражнений с различными эспандерами и петлями, упражнений с применением штанги и тренажёров. Тренировка строится по различным не противоречащим концепции тренинга принципам: круговой, интервальный, общеразвивающий. Применяемые усилия малой, средней и краткосрочно-высокой интенсивности.

Упражнения, применяемые в модуле «Специальная физическая подготовка направленная на совершенствование специальных физических навыков и подготовка к физическому тестированию»: жимы, тяги, приседания, наклоны, скручивания, сгибания, разгибания, подъемы, отведения и сведения, зашагивания, прыжки, бег, комбинированные упражнения.

Методы реализации комплексов упражнений:

1. Упражнения с резиновыми петлями.
2. Упражнения с тренировочными петлями.
4. Упражнения с резиновыми лентами.
5. Упражнения со штангами и бодибарами.
6. Упражнения с гантелями.
7. Упражнения с собственным весом.
8. Упражнения с применением различных амортизаторов.
9. Упражнения с фитболом.
10. Упражнения с утяжеленными мячами.
11. Упражнения с утяжелителями.
12. Упражнения со стэп-платформой
13. Упражнения на тренажерах
14. Упражнения аэробные.
15. Упражнения специальные.

7. Итоговые занятия.

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования различного вида, беседа, опрос, совместное обсуждение проведенной работы.

8. Социальная практика

- Психологическая и тактическая подготовка
- Участие в различных соревнованиях
- Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения, округа.

9. Методические обеспечение программы

Выделяются 3 типа занятий:

занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);

практические занятия;

контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных видеоматериалов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе (в случае неудовлетворительной физической подготовленности), преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с инвентарем, оборудованием и без, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, общего функционального укрепления организма. На этапах совершенствования применяются комплексы упражнений, направленные на непосредственное улучшение физических качеств.

Важной особенностью содержания занятий является освоение занимающимися правильной и безопасной технике выполнения упражнений, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для занимающихся акцент идет на освоение физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма к выполнению более сложных комплексов. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Необходимый инвентарь и оборудование для проведения занятий

Силовые многофункциональные комплексы

Гантели

Штанга весом до 200 кг. (со съемными блинами)

Штанга с изогнутым грифом

Скакалки

Перекладина навесная

Брусья навесные

Гимнастическая стенка

Скамья Тренажер для мышц спины и живота («Гиперэкстензия»)

Стойка со скамьей для жима от груди

Стойка для гантелей

Беговая дорожка

Эллиптический тренажер
Велотренажер
Эспандеры различные (петли и ленты резиновые)
Петли тренировочные
Роллы массажные
Фитболы
Мячи утяжеленные (медицинболы)
Коврики гимнастические

Паспорт программы.

Целеполагание: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений и самоанализу своего физического развития, формирование интереса к занятиям спортом, воспитание моральных и волевых качеств.

Материально-техническое обеспечение: тренажеры, гантели, свободные веса, силовые скамьи, гимнастические стенки, набивные мячи(2, 3, 4, 5 кг.), эспандеры, петли, диагностические весы-анализаторы.

Методическое обеспечение: на занятиях используются такие формы организации практических видов деятельности как: групповая, индивидуальная, круговая, соревнования личного первенства. Используются такие методы обучения, как:

- словесные методы обучения;
- наглядные методы обучения;
- практические методы обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

Список литературы для инструктора.

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991..
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10;
4. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007;
5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений.- Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс,2010.- 187 с.
6. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / двигательным действиям / Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для ИФК под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 2006 г.;
7. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989;
8. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев: Вища школа, 2007 г.;
9. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2005.-111 с.

Список литературы для занимающихся.

1. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
- 4.Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000

Годовой план мероприятий
СЕКЦИИ «ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

№	Наименование мероприятия	Дата	Кол-во участников
1	Сдача норм ГТО	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июля Сентябрь Октябрь Ноябрь декабрь	10-15 в месяц
2	Соревнования по лыжным гонкам	Январь	10
3	Соревнования по гиревому спорту	май	10-15
4	Соревнования по волейболу	май	10-15
5	Соревнования по пляжному волейболу	июнь	10-20
6	Соревнования по стритболу	сентябрь,	10-30
7	Соревнования по армреслингу	октябрь	10
8	Соревнования по волейболу	октябрь	
9	Соревнования по плаванию	октябрь	10-15