****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего и дополнительного образования.

 С нормами постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. 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». Программа составлена согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организациях с дополнительным образованиям детей.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам является обязательным для реализующих дополнительные общеобразовательные программы организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также индивидуальных предпринимателей. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых, ы Центре Образования №47 Г. Иркутска, согласно приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых". Вступает в силу: 01.09.2022. Основывается на организации деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

 Общеразвивающая программа “Общефизическая подготовка (О.Ф.П.)» (методика тренировок основных функциональных качеств неподготовленного контингента с сохраненным адаптационным резервом) имеет физкультурно-спортивнуюнаправленность,т.е. предполагает применения современных оригинальных методик в организации работы по физическому воспитанию учащихся.

*Педагогическая целесообразность.* На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Общефизическая подготовка - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося.

Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могу сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

*Отличительные особенности программы:* используется оригинальная методика тренировок, которая образуют устойчивую динамическую систему с закономерным планово-поступательным движением. Поступление, отсев или дальнейшее развитие происходят с учетом, как биологических закономерностей, так и индивидуальных качеств старших школьников. При данном способе построения тренировочного процесса практически полностью исключается возможность перегрузки, срыва адаптационных механизмов и нивелируются последствия несоблюдения рационального (и как высшая степень – спортивного) режима нерегулярных тренировок.

 *Условия набора:* в учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься силовой гимнастикой и имеющие разрешение врача для занятий силовой гимнастикой. Набор производится до 10 ноября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся при наличии свободных мест.

*Цель программы:* Обучить учащихся основам физкультурной деятельности через гармоничное развитие личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

*Задачи:*

-Предоставить возможность познания индивидуальных физических и психических возможностей;

-Ознакомить со способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

-Обучить комплексам физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития

-Поддерживать интерес к культуре телосложения и к культуре движений;

- Расширить обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности.

*Срок освоения и реализации программы:* программа рассчитана на \_108часов в год 3\_часа в неделю, 36 учебных недель.

*Форма обучения:* очная

*Режим занятий: 3*  занятие в день по 40 минут с перерывом между занятиями 10 минут.

*Форма организации обучения*: малыми группами.

*Формы проведения занятий:* беседы, тестирования, тренировочные занятия.

***Планируемые результаты****:* По окончании изучения программы «О.Ф.П» учащиеся научатся:

* способам релаксации и аутогенной тренировки;
* обучатся комплексам физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности;

*получат возможность:*

* контролировать состояние здоровья и физической работоспособности;
* поддерживать интерес к культуре телосложения и к культуре движений;
* расширить обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности и к службе в армии.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

Промежуточная, итоговая (аттестация в форме сдачи контрольных нормативов)

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы». Оценочные материалы в Приложении. С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам освоения программы в I полугодии (декабрь) и во II полугодии (апрель-май) проводится промежуточная аттестация учащихся.

Итоговая аттестация итоговая аттестация - выполнение нормативов. Итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы». Оценочные материалы в Приложении.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

*Педагогические кадры:* реализовыватьдополнительную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках подготовки по направлению "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

*Материально-техническое обеспечение:*

* силовые многофункциональные тренажеры;
* гантели;
* штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами);
* штанга с изогнутым грифом;
* ремни тяжелоатлетов;
* скакалки;
* гимнастическая стенка;
* перекладина;
* брусья;
* скамья;
* тренажер для мышц спины и живота;
* стойка со скамьей для жима от груди;
* стойки для приседаний;
* скамья с регулируемым наклоном;
* стойка для гантелей;
* беговые дорожки;
* коврики.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение программы*:

* инструкции по занятиям в зале;
* тематические подборки комплексов упражнений при коррекции осанки, сретчингу, хатха йоге;
* набор наглядо-тематических планшетов «Мышцы тела», «Упражнения на различные мышцы», «Самые опасные упражнения»;
* карты комплексов «Общефизическая подготовка», «Любовь к телу», «Коррекция торса», «АВС», «Торс», «Коррекция осанки», «Абдоминантные мышцы», «Интервальная тренировка», «Укрепление всех групп мышц»;
* разработанная методическая документация;
* специализированная литература для педагога и учащихся;
* электронный портфолио коллектива;
* видео- и фотоматериалы различных занятий.
1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН -1-ой группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| п.п. |  | Всего | Теория | Практика |
|  | Основы техники безопасности  | 6 | 2 | 4 |
|  | Тема. ОФП | 24 | 6 | 18 |
|  | Тема. Комплекс упражнений №1 «Осень» | 21 | 6 | 15 |
|  | Тема. Комплекс упражнений №2 «Зима» | 27 | 8 | 19 |
|  | Тема. Комплекс упражнений №3 «Весна» | 24 | 6 | 18 |
|  | Тема. Комплекс упражнений №4 «Лето | 6 | 2 | 4 |
|  | **Итого:** | **108** | **30** | **78** |

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Основы техники безопасности.

**Тема 2. Обще физическая подготовка.** Прикладно-гимнастические упражнения:
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине подъём силой;
- упражнения  на растягивание;

 Лёгкая атлетика:
- выбегание с низкого старта на 20 м.;
-  челночный бег 4 х 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;
- метание набивного мяча весом 2 -  3 кг. из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.
 Спортивные игры:
- футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
-двухсторонняя игра;
- подвижные игры: "Русская лапта".
 Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 -  3 кг, гантелями весом  2 кг, гимнастическими обручами).    Специальная физическая подготовка.
 Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощение до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом  16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.
Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

**Тема 3. Комплекс упражнений №1 «Осень»** Для дельтовидных мышц:
- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд- вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.
 Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):
- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;
 Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):
- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

 Для мышц предплечья:
- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.
 Для грудных мышц:
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.
 Для мышц спины:
- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.
 Для мышц живота:
- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.
 Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):
- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.
 Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):
- лёжа сгибание ног на тренажёре.
 Для мышц голени:
- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

**Тема 4. Комплекс упражнений №2 «Зима»**

 - лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях  и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
То же выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

**Тема 5. Комплекс упражнений №3 «Весна»**- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
- сидя на тренажёре сведение рук;
- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
- сидя тяга горизонтального блока к груди;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- стоя со штангой на плечах приседания;
- в висе на перекладине сгибание ног в коленях.

**Тема 6. Комплекс упражнений №4 «Лето**

* разогрев мышц.
* упражнения на разные группы мышц (бицепс, квадрицепс, экзистенция, жим грифа, ….) с определённой дозировкой, подходами с учётом особенностей обучающегося.
* работа на тренажёрах.
* индивидуальные комплексы упражнений.
* комплекс с гирями (жим-тяга, наклоны, приседания, рывок гири от плеча, ….)
* создание своей программы.
* выполнение тестов, контрольные занятия, соревновательное занятие (показательное выступление, открытое занятие).
* выполнение упражнений на тренажёрах спортивных уличных площадок или на закрытых спортивных площадках.
1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный модуль/курс | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Всего часов | Промежуточная аттестация |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| О.Ф.П, 1 – я группа | 3 | 15 | 12  | 9 | 15 | 9 | 12  | 12  | 12  | 12 | 108 | Контрольный урок(сдача нормативов) |

6. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-вочасов |
|  | **Основы техники безопасности** |  |
|  | Вводное занятие, инструктаж по техники безопасности в тренажёрном зале.  | 2 |
|  | Лекция о здоровом питании, здоровом образе жизни. | 2 |
|  | Правила исполнения движений. Работа с тренажерами.  | 2 |
|  | ОФП  |  |
|  | Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Инструктаж по технике безопасности. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных физических качеств. | 1 |
|  | Физические упражнения, ориентированные на развитие основных жизнеобеспечивающих систем организма. | 3 |
|  | Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации | 2 |
|  | Кроссовый бег и преодоление полос препятствий; подтягивание | 3 |
|  | Отжимание, пресс, передвижения в висе на руках | 2 |
|  | Ходьба, бег, прыжки разными способами на возвышенной опоре. | 2 |
|  | Ходьба, бег, прыжки разными способами на опоре. | 3 |
|  | Спортивные игры, сопряженные с совершенствованием основных психических процессов. | 2 |
|  | Спортивные игры на скорость реакции | 2 |
|  | Спортивные игры на внимание, память, оперативноемышление.  | 3 |
|  | Тема. Комплекс упражнений «Осень» «А», «В» |  |
|  | Приседания со штангой на плечах | 1 |
|  | Жим лёжа. Жим лёжа под углом | 1 |
|  | Подтягивания на перекладине. Жим с груди стоя | 1 |
|  | Тяга штанги в наклоне | 1 |
|  | Жим с груди. Жим из-за головы сидя. | 1 |
|  | Подъём гантелей на бицепс сидя. Подъём штанги на бицепс . стоя. | 1 |
|  | Пресс. | 1 |
|  | Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом; | 1 |
|  |  Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; | 1 |
|  |  Сидя сведение рук на блочном тренажёре; | 1 |
|  |  Отжимания в упоре на брусьях; | 1/2 |
|  |  Лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями. | 1 |
|  |  Для мышц спины: Тяга штанги к поясу в наклоне; | 1 |
|  |  Стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах; | 1 |
|  |  Стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках; | 1 |
|  | Из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;  | 1 |
|  | Сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре; | 1 |
|  | Лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища. | 1 |
|  | Для мышц живота: Лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища | 1 |
|  | Лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена; | 1 |
|  | Стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево; | 1 |
|  | Сидя сгибание туловища до касания коленями груди. | 1 |
|  | Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса): Приседания со штангой на плечах; | 1 |
|  |  жим штанги ногами на тренажёре "Гак". | 1 |
|  |  Сидя разгибание ног на тренажёре. | 1 |
|  | Для двуглавой мышцы бедра (бицепса): Лёжа сгибание ног на тренажёре. | 1 |
|  | Для мышц голени: Стоя подъём на носки со штангой на плечах | 1 |
|  | стоя подъём носков ступней ног с отягощением | 1 |
|  | Тема. Комплекс упражнений «Зима» «А», «В»  |  |
|  | Подтягивания на перекладине | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тяга штанги в наклоне | 1 |
|  | Жим штанги из-за головы сидя | 1 |
|  | Приседания со штангой на плечах | 1 |
|  | Приседания со штангой на плечах | 1 |
|  | Жим лёжа | 1 |
|  | Разводка гантелей лёжа | 1 |
|  | Подъём гантелей на бицепс сидя | 1 |
|  | Пресс | 1 |
|  | Лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);  | 1 |
|  | Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;  | 1 |
|  | Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу; | 1 |
|  | Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка; | 1 |
|  |  Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки; | 1 |
|  | Стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; | 1 |
|  | То же выполнить левой ногой; Широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири; | 1 |
|  | Стоя в наклоне, тяга гири к поясу;  | 1 |
|  | Широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания; | 1 |
|  | Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно. | 1 |
|  | Тема. Комплекс упражнений №3 «Весна» «А», «В» |  |
|  | Жим лёжа | 1 |
|  | Тяга штанги в наклоне | 1 |
|  | Жим с груди стоя | 1 |
|  | Подъём гантелей на бицепс сидя | 1 |
|  | Приседания со штангой на плечах | 1 |
|  | Приседания со штангой на плечах | 1 |
|  | Подтягивания на перекладине | 1 |
|  | Пресс | 1 |
|  | Тема. Комплекс упражнений №4 «Лето» |  |
|  | Подтягивания на перекладине, разогрев мышц. | 1 |
|  | Отжимания от пола и брусьев | 1 |
|  | Упражнения на разные группы мышц (бицепс, квадрицепс, экзистенция, жим грифа) | 1 |
|  | С определённой дозировкой, подходами с учётом особенностей обучающегося.  | 1 |
|  | Работа на тренажёрах. Комплекс с гирями (жим-тяга, наклоны, приседания, рывок гири от плеча) | 1 |
|  | Индивидуальные комплексы упражнений.  | 1 |
|  | Выполнение тестов, контрольные занятия, соревновательное занятие (показательное выступление, открытое занятие). | 1 |
|  | Итого: | 108 |

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

***Критерий оценки величины отягощения***

|  |  |
| --- | --- |
| Величина единовременной нагрузки (вес снаряда) | Число возможных повторений в 1 подход |

|  |  |
| --- | --- |
| Предельный - 100% | 1 |
| Околопредельный - 87% | 2-3 |
| Большой - 75% | 4-7 |
| Умеренно большой - 62% | 8-12 |
| Средний - 50% | 13-18 |
| Малый - 37% | 19-25 |
| Очень малый - менее 25% | свыше 25 |

*Нормирование нагрузки* определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого - либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

*к малым нагрузкам* можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

*к средним нагрузкам*следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме);

*к большим нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

*к предельным нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

*к чрезмерным нагрузкам* относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как ко взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

**Приложение 1**

**Техника безопасности**

**при занятиях физической культурой и спортом**

*Требования к спортивной форме:*

1. Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.

2. Обувь должна быть на не скользящей подошве (кроссовки, кеды).

3. При выборе одежды учите, температурный режим места занятия (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур теплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.

4. Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются:

▪часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и тд. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.

▪мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.

*Общее правила поведения при выполнении любых упражнений, занятии любым видом спорта, занятии спортивными играми:*

1. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц. Невыполнение этого условия приводит к травмам.

2. Не занимайтесь на полный желудок, после плотной еды.

3. Если врач определил, что у вас имеются противопоказания для какого-либо вида активности, обязательно сообщите об этом учителю.

4. При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.

*Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:*

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

3. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.