

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.А. Жариков
Приказ от 01.09.2016 г. № 13а



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ)**

Для женщин 30 - 40 лет

Срок реализации программы 1 год

Составители:
Шабанов В.Н.,
зам.директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ,
Щепина А.В.,
Тренер-совместитель

Мордово 2016 г.

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Программа группы общей физической подготовки предназначена для людей среднего и старшего возраста (от 30 до 40 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у людей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений группы ОФП:

укрепление мышц рук и плечевого пояса

укрепление мышц брюшного пресса;

укрепление мышц спины и таза;

укрепление мышц ног и свода стопы;

увеличение гибкости и подвижности суставов;

развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

формирование осанки;

развитие ловкости и координации движений;

развитие подвижности и музыкальности

расслабление и релаксация;

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Задачи программы:

Обучающая:

- познакомить с элементами строевой подготовки

- учить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи

Развивающая:

- развивать физические данные (осанку, гибкость)

- развивать чувства ритма, музыкальность

Воспитывающая:

- привитие интереса к регулярным занятиям;

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с нагрузкой 6 часов в неделю.

Основной формой организации деятельности являются групповые занятия. Для того, чтобы избежать монотонности в выполнении обще развивающих упражнений и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Спортивные игры.

2. Цели и задачи рабочей модифицированной дополнительной программы ОФП.

1. Привлечение максимально возможного числа населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

5. Привитие навыков соревновательной деятельности

3. Основные принципы физического воспитания.

В планомерном физическом воспитании населения систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом работы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме занятий групп ОФП физкультурными мероприятиями отводится много времени, поэтому тренер-преподаватель должен иметь достаточные знания в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной и эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

4. Распределение объемов компонентов подготовки

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1. Теоретическая	6 часов
2. Общая физическая	140
3. Специальная физическая	36
4. Техническая	84
5. Игровая	40
6. Контрольные испытания	6
ВСЕГО ЧАСОВ:	312

5. Содержание программы.

1. Теория.

Знакомство с планом работы школы и группы. Правила поведения в ДЮСШ.
Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.
Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены занимающимися.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корригирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
8. Лыжная подготовка.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег.
Основы видов спорта
1. Настольный теннис.
2. Аэробика (ритмическая гимнастика).
3. Акробатика.

Соревнования.

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования - поединки.
5. Соревнования "Веселые старты".

4. Техническая подготовка.

1. Наличие двигательных представлений о приемах и действиях, и попытка их выполнения;
2. Приобретение двигательных навыков и умений.

5. Игровая.

Игры между занимающимися в группе (баскетбол, волейбол).

6. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 6,4

Прыжок в длину с места (см) – 140

Бег 5 мин (с)- 800

Отжимание в упоре лежа-4

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 2,10

Прыжок вверх (см) – 15
Метание теннисного мяча на точность.

6. Организация учебного процесса и режим работы ДЮСШ

Занятия в СОГ рассчитаны на 1 год работы с обучающимися. Продолжительность занятий и число занимающихся в группах соответствует нормативным требованиям, утвержденными программой.

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастных стимулов и интересов.

Учебный год начинается с сентября каждого года.

Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 52 недели.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся на базе ДЮСШ с использованием имеющегося спортивного инвентаря.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должно превышать двух академических часов (90 мин.).

Кроме групповых занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя ДЮСШ, обучающиеся могут заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные задания, по общей физической подготовке.

При проведении занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над обучающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с населением программой предусмотрено проведение соревнований по общей физической подготовке и спортивным играм.

Группы общей физической подготовки комплектуются из числа населения р.п. Мордово, желающих заниматься физическими упражнениями.

Зачисление занимающихся в спортивно-оздоровительные группы производится по личному заявлению и договору между соискателем и спортивной школой. В случае выбытия занимающихся из группы тренер-совместитель обязан доукомплектовать её в двухнедельный срок.

Тренеры-преподаватели, работающие с неполной недельной нагрузкой, должны так же, как и штатные, выполнять организационно-методическую и воспитательную работу, привлекаться к организации и проведению физкультурно - оздоровительных мероприятий согласно плана работы. Работа тренера-преподавателя оценивается:

- стабильностью состава учебных групп;
- уровнем освоения занимающимися учебной программы, включая, выполнение требований по общей физической подготовке;
- количеством занимающихся в группе (не менее 12 человек).

Организация учебного процесса.

Занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным учебной программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомио-физиологические особенности и функциональные возможности занимающихся.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Первый год обучения:

Коррекция и восстановление уровня физической подготовленности с оздоровительной направленностью.

В этот этап входит:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- оздоровительная гимнастика;
- подвижные игры;
- дозированная ходьба и бег;
- фрагменты видов спорта;
- простейшие методы закаливания;
- изучение основ лыжного спорта;
- сдача нормативов (контрольных) по ОФП.

Основные документы:

- учебная программа групп по ОФП;
- план занятий;
- журнал учета занятий (с указанием тематики занятий, дозировки и последовательности проведения занятий);
- заявления от занимающихся;
- медицинская справка о состоянии здоровья;
- расписание занятий.

Правильно организованная тренировочная работа обеспечивает развитие организма занимающихся, укрепляет их здоровье, помогает формировать гармонично развитую личность, способствуя раскрытию творческого потенциала.

Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятия;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Организованное завершение занятия, подведение итогов.

Средства: Медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

7. Дозировка физической нагрузки.

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощений и сопротивлений;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показа упражнений, выполнение упражнений, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная

плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

8. Планирование и учёт.

Занятия в отделении общей физической подготовки (ОФП) проводится в течение года.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

Планирование учебных занятий на месяц

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана, методы и организационные формы занятий, соответствие направленности задач решаемых в данный период. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет.

9. Примерные упражнения.

Первая неделя:

Упражнение №1 (Приседания) - 1x7

Упражнение №2 (Выпады) - 1x5 на кажд.

Упражнение №3 (Выпрыгивания) - 1x2

Упражнение №4 (Подъём таза) - 1 вариант-1x20; 2 вариант-1x15 на кажд.; 3 вариант-1x7 на кажд.

Упражнение №5 (Сгибание рук) - 1x15

Упражнение №6 (Тяга к подбородку) - 1x15

Упражнение №7 (Разведение рук) - 1x10

Упражнение №8 (Разгибание рук) - 1x10
Упражнение №9 (Частичные подъёмы туловища) - 1x20
Упражнение №10 (Подъём прямых или согнутых ног) - 1x7 (прямые) или 1x14 согнутые.
Упражнение №11 (разгибание спины) - 1x10

Вторая неделя:

Упражнение №1 (Приседания) - 2x7
Упражнение №2 (Выпады) - 2x5 на кажд.
Упражнение №3 (Выпрыгивания) - 2x2
Упражнение №4 (Подъём таза) - 1 вариант-2x20; 2 вариант-2x15 на кажд.; 3 вариант-2x7 на кажд.
Упражнение №5 (Сгибание рук) - 2x15
Упражнение №6 (Тяга к подбородку) - 2x15
Упражнение №7 (Разведение рук) - 2x10
Упражнение №8 (Разгибание рук) - 2x10
Упражнение №9 (Частичные подъёмы туловища) - 1 вариант-2x20; 2 вариант-1x12-15 на кажд.; 3 вариант-1x15 секунд фиксация в верхней точке.
Упражнение №10 (Подъём прямых или согнутых ног) - 2x7 (прямые) или 2x14 согнутые.
Упражнение №11 (разгибание спины) - 2x10

Третья неделя:

Упражнение №1 (Приседания) - 3x7
Упражнение №2 (Выпады) - 3x5 на кажд.
Упражнение №3 (Выпрыгивания) - 3x2
Упражнение №4 (Подъём таза) - 1 вариант-3x20; 2 вариант-3x15 на кажд.; 3 вариант-3x7 на кажд.
Упражнение №5 (Сгибание рук) - 3x15
Упражнение №6 (Тяга к подбородку) - 3x15
Упражнение №7 (Разведение рук) - 3x10
Упражнение №8 (Разгибание рук) - 3x10
Упражнение №9 (Частичные подъёмы туловища) - 1 вариант-2x20; 2 вариант-2x15 на кажд.; 3 вариант-1x15+5 секунд фиксация в верхней точке.
Упражнение №10 (Подъём прямых или согнутых ног) - 3x7 (прямые) или 3x14 согнутые.
Упражнение №11 (разгибание спины) - 3x10

Четвёртая неделя:

Упражнение №1 (Приседания) - 2x14
Упражнение №2 (Выпады) - 2x10 на кажд.
Упражнение №3 (Выпрыгивания) - 2x5
Упражнение №4 (Подъём таза) - 1 вариант-1x50; 2 вариант-1x35 на кажд.; 3 вариант-2x15 на кажд.
Упражнение №5 (Сгибание рук) - 2x25
Упражнение №6 (Тяга к подбородку) - 2x20
Упражнение №7 (Разведение рук) - 2x10-12
Упражнение №8 (Разгибание рук) - 2x12-15
Упражнение №9 (Частичные подъёмы туловища) - 1 вариант-1x40; 2 вариант-1x20 на кажд.; 3 вариант-2x25+10 секунд фиксация в верхней точке.
Упражнение №10 (Подъём прямых или согнутых ног) - 2x12 (прямые) или 2x20 согнутые.
Упражнение №11 (разгибание спины) - 2x20

Пятая неделя:

Упражнение №1 (Приседания) - 3x15

Упражнение №2 (Выпады) - 3x12 на кажд.
Упражнение №3 (Выпрыгивания) - 3x7
Упражнение №4 (Подъём таза) - 1 вариант-2x50; 2 вариант-2x35 на кажд.; 3 вариант-3x15 на кажд.
Упражнение №5 (Сгибание рук) - 3x30
Упражнение №6 (Тяга к подбородку) - 3x22
Упражнение №7 (Разведение рук) - 3x10-12
Упражнение №8 (Разгибание рук) - 3x20
Упражнение №9 (Частичные подъёмы туловища) - 1 вариант-2x40; 2 вариант-2x25 на кажд.; 3 вариант-3x25+15 секунд фиксация в верхней точке.
Упражнение №10 (Подъём прямых или согнутых ног) - 3x12 (прямые) или 3x20 согнутые.
Упражнение №11 (разгибание спины) - 3x25

Шестая неделя:

Упражнение №1 (Приседания) - 2x25
Упражнение №2 (Выпады) - 2x17 на кажд.
Упражнение №3 (Выпрыгивания) - 2x10
Упражнение №4 (Подъём таза) - 1 вариант-1x65; 2 вариант-1x45 на кажд.; 3 вариант-1x25 на кажд.
Упражнение №5 (Сгибание рук) - 2x40
Упражнение №6 (Тяга к подбородку) - 2x30
Упражнение №7 (Разведение рук) - 2x15
Упражнение №8 (Разгибание рук) - 2x25
Упражнение №9 (Частичные подъёмы туловища) - 1 вариант-1x55; 2 вариант-1x32 на кажд.; 3 вариант-1x35+25 секунд фиксация в верхней точке.
Упражнение №10 (Подъём прямых или согнутых ног) - 2x20 (прямые) или 2x32 согнутые.
Упражнение №11 (разгибание спины) - 3x25

Список используемой литературы:

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.