Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	_____М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____2022г.	_____2022г.	_____2022г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 09:12:04 +03'00'

Рабочая программа по Фитнесу

Этап: НП-3
Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Левицкая Анастасия Игоревна

Волгодонской район,
ст. Романовская
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа дополнительного образования «Фитнес» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности обучающихся.

Рабочая программа «Фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Программа дополнительного образования спортивной секции по фитнесу составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образованиядетей от 04.09. 2014 г. № 1726-р.
3. Приказом Министрества образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
4. Конвенцией ООН «О Правах ребенка».

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес может предложить современному подростку:

- двигательную активность;
- разнообразие движений;

- увлекательную познавательную деятельность;
- здоровый образ жизни;
- спортивные достижения.

Принципы построения программы:

1.Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).

2.Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).

3.Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

4.Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга обучающихся.

Задачи программы.

Образовательные задачи:

- формирование устойчивых мотивов;
- развитие позитивного отношения к движению;
- овладение новым техникам выполнения упражнений.

Оздоровительные задачи:

-сохранять и укреплять здоровье;

-содействовать гармоническому физическому развитию;

-формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Развивающие задачи:

-развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;

-повышать уровень физической подготовленности;

-содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

-развитие и реализация индивидуальных способностей.

-развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные задачи:

-воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;

-воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;

-воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовнонравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
-психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по фитнесу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей,создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучащихся.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей. Программа составлена для каждого года обучения.

Учебный год начинается 01 сентября, заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом. Согласно учебному плану-графику в 2022-2023 учебном году нагрузка составила 468 часов. В соответствии со статьей 112 Трудового Кодекса Российской Федерации о праздничных и выходных днях, выходные дни выпали: 04 ноября, 02,04,06 января, 24 февраля, 08 марта, 01,08 мая, 12 июня и в связи с ежегодным оплачиваемым отпуском с 10 июля по 20 августа, нагрузка сократилась на 84 часа и составила 384 часов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Продолжительность этапов начальной подготовки.

Подготовка обучающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Реализация программы на начальном этапе подготовки третьего года обучения ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Соотношение объемов (разделов) начальной подготовки третьего года обучения в течение года.

Центральным компонентом тренировочного процесса по фитнесу является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение обучающимся состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов/%
1	Теоретическая подготовка	9/2,3
2	Общая физическая подготовка	213/56
3	Специальная физическая подготовка	97/25
4	Тактическая подготовка	3/0,8
5	Психологическая подготовка	26/6,7
6	Медико-восстановительные мероприятия	8/2,1
7	Самостоятельное и дистанционное обучение	20/5,1
8	Промежуточная (итоговая) аттестация	4/1
9	Медицинское обследование	4/1
Общее количество часов		384/100

Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации этапа начальной подготовки второго года обучения, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. Одно учебно-тренировочное занятие составляет 3 часа. Один час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Расписание занятий по Фитнесу.

Этап обучения	Дни недели					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
НП-3	17-25 –20-00		17-25 –20-00		17-25 –20-00	

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке по Фитнесу.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной	3	13	20	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовки.

Медицинские требования.

Обучающиеся, желающее пройти спортивную подготовку, могут быть зачислены в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики тренировочного процесса, комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок , которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих

возможностях и способность предельно мобилизовать;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной направленности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Свыше года
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	468
Общее количество тренировок в год	129

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих этап начальной подготовки второго года обучения, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем,музыкальным сопровождением.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения этапа начальной подготовки второго года обучения.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные 1 кг	Штук	3
2	Гантели массивные 2 кг	Штук	3
3	Медицинбол 1 кг	Штук	3
4	Медицинбол 2 кг	Штук	3
5	Медицинбол 3кг	Штук	3
6	Полусфера для баланса	Штук	4
7	Скакалки	Штук	15
8	Фитбол	Штук	10
9	Массажный ролик	Штук	3

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этап	Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю
НП	3	13-17	10	20	9

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий,тестирований.

Практические занятия проводятся круглогодично. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий особое внимание уделяется правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке обучающимся необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. При проведении тренировок строго соблюдается постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста. Занятия проводятся, главным образом, групповым методом.

Особое внимание в тренировочном процессе по фитнесу следует уделять воспитательной работе с обучающимися. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

В программе отражены основные принципы этапа начальной подготовки третьего года обучения обучащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную

подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:

- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП);
- выполнение упражнений без разминки;
-растяжка мышц без разминки.

При занятиях фитнесом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру, который сообщает администрации учреждения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Вход обучащихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

Во время разминки держаться строго друг за другом.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при

необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объемы тренировочных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по фитнесу.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Свыше года
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	468
Общее количество тренировок в год	129

Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок на организм обучающегося;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви обучающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм обучающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям обучающегося в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает

состояние обучающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль.

Заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели обучающегося, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием обучающегося.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающегося. Биохимический контроль позволяет также решать такие

частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств обучающегося, на приспособление его к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревновательной деятельности. В современном волейболе при одинаковом уровне технической, физической и тактической подготовки двух команд победу одержит та, которая психологически готова к игре.

Существует два вида психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка, которая предполагает развитие и совершенствование ведущих психических функций, обеспечивающих психическую готовность и результат в конкретном виде спорта.

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической и осуществляется в полном единстве с ними на протяжении всего периода спортивного совершенствования. Она направлена на решение задач спортивного напряжения.

Содержание психологической подготовки включает в себя наиболее универсальные положения, которые должны быть конкретизированы и скорректированы с учетом своеобразия индивидуальных особенностей обучающегося.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Рациональное питание:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

Физиотерапевтические методы:

1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный,
2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, восстановительное плавание.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Планы антидопинговых мероприятий.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже страны.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Система контроля и зачётные требования.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений обучающихся и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки, определение и регистрация показателей тренировочной деятельности.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки деятельности обучающегося на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных циклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля над функциональным состоянием обучающихся используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макро-циклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для контроля физической подготовленности учащихся используют нормативы ОФП.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

тестовые и контрольные упражнения.

(общероссийская система мониторинга «Физкультурный паспорт» к.п.н. Тяпин А.Н. ЦОМОФВ МДО апробированы с 2005г.)

Физические упражнения	Девушки		
	Уровень		
	В	С	Н
Бег на 30 м, с	5,0	5,7	6,2
Бег на 60 м, с	9,7	10,2	10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	3	2	0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)	18	16	14
Планка (кол-во времени)	1,5	1	30 с
Прыжок в длину с места, см	200	175	145
Наклон вперед из положения сидя, (см)	10	8	6

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей

"Приседание"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение:И.П.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение:И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра,ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Движение:И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение:И.П.: стоя в наклоне, угол 90о бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение:И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

Тяга стоя к груди.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц

Движение:И.П.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар

Движение: И.П.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

Методические указания: лопатки сведены,в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение:И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: лопатки сведены,в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение:И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

«Планка»

Выполнение:И.П.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

Техническая подготовленность.

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)
- быстроту и четкость перемещений;
- уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать критерий артистизма:

- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Упражнения для развития общефизической подготовки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра(пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину.

Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3до 10 км на время. Спортивные игры на время: Марш-бросок. Туристические походы.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки обучающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий

носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1.Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, микроциклах.

2.Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3.Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4.Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5.Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.

6.Индивидуализация тренировочного процесса.

7.Адекватные нагрузки интервалы отдыха.

8.Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9.Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10.Дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления:

1.Рациональный режим дня.

2.Оптимальная продолжительность ночного сна- не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон(1час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям..

3.Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед - 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.

5.Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.

6.Гигиенические процедуры.

7.Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- гантели;
- фитболы;
- скамейка гимнастическая;
- обручи;
- скакалки;
-набивные мячи;
- полусфера;
- фитнес резинки;
-полусферы;
-гантели.

Список литературы для тренеров-преподавателей:

1.О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.

2.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

3.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

4.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).

5.Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциколопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

6.Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.

7.Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.

8.Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

9.Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002

10.Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивнх интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.

Список литературы для обучающихся:

1.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.

2.Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986.

3.Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.

4.Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991

5.Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
I. Теоретический материал. -Правила техники безопасновти; -Пандемия COVID-19 и спорт.	+	+										+	+
II. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка. -отжимания; -сгибани и разгбание рук с медболом; -и.п упор лежа, касание плечевого сустава крест на крест.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка -выпрыгивания; -сгибани, разгибания за головой с медболом; -приседания в узкой постановке ног.	+		+		+		+	+		+	+	+	+
III. Тактическая подготовка -стойки из разных и.п под музыку.	+	+											
IV. Психологическая подготовка: -дыхательные упражнения.			+	+	+								
V. Медико-восстановительные мероприятия: -самомассаж; -релоксация						+	+	+					
VI. Самостоятельное и дистанционное обучение: https://www.youtube.com/watch?v=zMiUNIZZWMQ		+		+		+		+		+		+	
VII. Медицинское обследование	+	+	+	+									

Октябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
I. Теоретический материал. Влияние фитбол- аэробики на укрепление здоровья человека?	+	+	+	+									
II. Практический материал: 1.Общая Физическая подготовка: -обратные отжимания; -упражнение велосипед; -планка на локтях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка: -пдъём коленей; -лягушка в планке; -конькобежец; -альпинист; -стульчик; -берпи.	+		+		+		+		+		+		+
III. Психологическая подготовка: -дыхательные упражнения.	+		+		+		+		+		+	+	
IV.Самостоятельное и дистанционное обучение: https://www.youtube.com/watch?v=RcXteQGL9AA		+		+		+		+		+		+	

Ноябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	2	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
I. Теоретический материал. - профилактика вредных привычек.	+	+	+	+							+	+
II. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -и.п. лежа на животе, подъем корпуса; -офп со скакалкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка. -приседания; -отжимания; -выпады; -боковые подъёмы.	+	+	+		+	+	+		+		+	+
III. Тактическая подготовка. -степ шаги.		+		+		+		+		+		+
IV. Психологическая подготовка: -расстяжка.	+	+		+		+		+		+		+
V. Медико-восстановительные мероприятия: -самомассаж;		+	+		+		+	+		+	+	+

Декабрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
I. Теоретический материал. - Физические качества и человек.	+	+	+	+							+	+	+
II. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -упр. кракодил; -приставной шаг в разные стороны; -подъём колена по диагонали с имитацией удара вниз.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка: -подъём медбола перед собой; -отжимания волной; -упр. книжка.	+	+		+	+		+	+		+	+	+	+
III. Психологическая подготовка; -дыхательные упражнения.		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
IV. Самостоятельное и дистанционное обучение: https://www.youtube.com/watch?v=cumlwFqsRD0	+		+		+		+		+		+		+

Январь 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения									
	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
I. Теоретический материал. - координация.	+	+	+	+				+	+	+
II. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -динамическая планка; -круговые вращения рук в упоре лёжа; -свидение лопаток с фитнес резинкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка: -планка с отведением ног в стороны; -и.п. упор лёжа, подтягивание коленей к локтевым суставам; -перекаты в планке; -беговой альпинист; -упр. сумо; -выпады в стороны.		+		+		+		+		+
III. Психологическая подготовка: -релаксация; -отдых под музыку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Февраль 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения										
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	27
I. Теоретический материал. -правила техники безопасности.	+	+				+					+
II. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -разновидности бега; -беговые упражнения на месте; -растяжка плечевого сустава.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка: -отжимания от стены; -повороты корпуса в упоре лёжа; -скалолаз крест на крест; -планка с перекатами; -пружинестый выход ноги вверх с фитнес резинкой на правую ногу; -пружинестый выход ноги вверх с фитнес резинкой на левую ногу; -приседания.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Психологическая подготовка: -релаксация; -дыхатедьная гимнастика; -массаж эспандером.	+		+		+		+		+		+

Март 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	1	3	6	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
I. Теоретический материал. - физические качества и человек.	+	+	+	+			+				+	+	+
II. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -разновидности бега; -пружинестые приседания в движении; -приставной шаг с отведением таза назад на время; -свидение и разведение лопаток.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Специальная физическая подготовка: -упр. с фитнес резинкой крест; -упр. с фитнес резинкой в упоре лёжа, перестановка рук широко-узко; -и.п. упор лёжа отведение правой руки с фитнес резинкой; -и.п. упор лёжа, отведение левой руки с фитнес резинкой; -и.п. сидя, спина 90, складка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
V. Медико-восстановительные мероприятия: -самомоссаж.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
VI. Самостоятельное и дистанционное обучение: https://www.youtube.com/watch?v=H1Kg-y5pxmY https://www.youtube.com/watch?v=nlHnTCQj5a8%20	+		+		+		+		+		+		

Апрель 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
I. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -разновидности бега; -приставной шаг 1 мин, 4 подхода; -приставной шаг с выходом веред правой и левой ноги 1 мин, 4 подхода; -приставной шаг с выходом ноги назад 1 мин, 4 подхода.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка: -отжимание в узкой постановке рук; -отжимания в широкой постановке рук; -разведени ног с фитнес резинкой; -упр. гармошка; -юоковая планка на правую сторону; -боковая планка на левую сторону; -приседания+отведение правой и левой ноги в сторону при подъёме..	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Психологическая подготовка: -релаксация; -самомоссаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Самостоятельное и дистанционное обучение: https://www.youtube.com/watch?v=pgYvaUbm4hI https://www.youtube.com/watch?v=RcXteQGL9AA		+		+		+		+		+		
IV. Промежуточная (итоговая) аттестация.					+	+	+	+				

Май 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	3	5	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
I. Теоретический материал: - профилактика вредных привычек.	+	+	+						+	+	+	
II. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -бег; -приставные шаги с захлёстом голени назад в движении; -Vстеп; -короткие прыжки на месте -пружинка на носках -пружинка попеременно на носках -скручивания в пыжке.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Специальная физическая подготовка: -прыжки на скакалке; -отжимания с мячом; -подъёмы корпуса с мячом; -приседания с мячом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III. Медико-восстановительные мероприятия: -массаж эспандером; -растяжка.	+	+		+	+		+	+		+	+	
IV. Промежуточная (итоговая) аттестация: -бег 30 м; -бег 60 м; -подъем корпуса; -прыжок в длину.					+	+	+	+				

Июнь 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	2	5	7	9	14	16	19	21	23	26	28	30
I. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -бег в разных темпах; -ору без предметов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специальная физическая подготовка: -подъём корпуса из упора лёжа; -сведение лопаток лёжа на животе; -перекаты в планке; -горочка в планке; - пружинестые отведение правой ноги вверх; -пружинестые отведения левой ноги вверх.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Психологическая подготовка: -релаксация; -дыхательные упражнения.	+	+		+	+		+	+		+	+	+
III. Самостоятельное и дистанционное обучение: https://youtu.be/wZO1khFAwrQ https://youtu.be/JojfnRCGR2k		+		+		+		+		+		+

Июль 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения		
	3	5	7
I. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -бег; -берпи; -прыжки на скакалке; -выпады в движении; -упр. крабик в движении; -отведение правой ноги в сторону, с пружинестым акцентом; - отведение левой ноги в сторону, с пружинестым акцентом; -отведение правой ноги назад, с пружинестым акцентом; - отведение левой ноги назад, с пружинестым акцентом.	+	+	+

Август 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения					
	21	23	25	22	28	30
I. Практический материал. 1.Общая Физическая подготовка: -бег; -беговые упражнения; -ору с мячом; -ору с гимнастической палкой; -ору без предметов; -расстяжка мышц плечевого пояса; -растяжка мышц туловища; -растяжка мышц тазобедренного сустава.	+	+	+	+	+	+
II. Психологическая подготовка: -релаксация; -самомассаж.	+		+		+	
III.Медицинское обследование.					+	+