

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. БИРЮСИНСКА**

Согласовано: Тренерско - педагогическим  
Советом МБУДО ДЮСШ г. Бирусинска  
Протокол № 13 от 24 августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУДО ДЮСШ г. Бирусинска  
Крук Ю.А.



Приказ № 132 от 24 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Разработчик:

Рубцова Н.А., тренер – преподаватель.

г. Бирусинск  
2023 год

# Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Основные задачи
  - 1.2. Формирование групп
2. Учебно-тематический план
  - 2.1. Учебно-тематический план для СОГ.
  - 2.2. Годовой план программного материала для СОГ.
  - 2.3. Требования к уровню подготовки
3. Содержание учебного материала
  - 3.1. Теоретическая подготовка
  - 3.2. Общая физическая подготовка
  - 3.3. Специальная физическая подготовка
  - 3.4. Техническая подготовка
    - 3.4.1. Структурные элементы программ
4. Методическая часть учебной программы
  - 4.1. Организационно-методические указания
  - 4.2. Методика и специфика проведения занятий
    - 4.2.1. Принципы, средства, методы подготовки
    - 4.2.2. Типы физических занятий
    - 4.2.3. Структура занятий
    - 4.2.4. Методы обучения
    - 4.2.5. Методические приемы обучения и управления группой
    - 4.2.6. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков
5. Психологическая подготовка
6. Восстановительные мероприятия
7. Воспитательная работа
8. Медицинский контроль
9. Педагогический контроль
  - 9.1. Диагностика физической подготовленности
  - 9.2. Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей для СОГ.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по Общей физической подготовке (ОФП) разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023 г.), статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года N 329-ФЗ (с изм. и доп.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации».
- Конвенцией о правах ребенка;
- Уставом Учреждения.

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт передовых тренеров, методистов и специалистов в области ФК и спорта, использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области культуры спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ (Приказ Госкомспорта РФ от 28.11.2001г. № 700):

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этап их жизнедеятельности;
- уровень интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития ФК и спорта.

### Цель программы:

- содействие духовному и физическому развитию личности, воспитанию патриотизма, формирование активной жизненной позиции и ЗОЖ;
- разносторонняя физическая подготовка и повышение функциональных способностей организма;
- развитие и совершенствование спортивного мастерства;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств;
- содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию учащихся, сохранению и укреплению здоровья.

Программа рассчитана на детей с 7 до 17 лет.

Сроки реализации программы 4 года.

### 1.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Спортивная школа является учреждением дополнительного образования и призвана способствовать совершенствованию, познанию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психологических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

Программный материал рассчитан на 44 недели в году, объединён в систему поэтапной многолетней спортивной подготовки, воспитательной работы и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
  - содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
  - воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств;
- Учебный план, на 4 - летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

## 1.2. ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП.

Учебные группы в отделении ОФП комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Подготовка спортсменов по ОФП реализуется на:

Спортивно-оздоровительном этапе (СО): в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача на занятия. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

В СОГ группы зачисляются занимающие, сдавшие контрольно – переводные нормативы.

### РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	наполняемость групп	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	7- 17	20-25	4 - 6	Прирост показателей ОФП

Таблица 2

### РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Параметры нагрузок	Этап Спортивно-оздоровительный
Количество соревнований в год	2 - 3
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3
Количество тренировочных занятий в день	1
Продолжительность тренировочных занятий, мин.	80

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных спортсменов.

Учащиеся спортивно-оздоровительной подготовки 1, 2,3,4 года обучения занимаются 2-3 раза в неделю, при объеме 4-6 часов в неделю.

В соответствии с задачами обучения в учебном плане осуществляется распределение на основные разделы тренировки.

### 2.1. Учебно-тематический план для СОГ.

Разделы подготовки	Год обучения			
	1	2	3	4
Теоретическая подготовка	11	11	11	11
ОФП	70	70	70	70
СФП	12	12	12	12
Техническая подготовка	54	54	54	54
Подвижные и спортивные игры	22	22	22	22
Контрольные нормативы	4	4	4	4
Участие в соревнованиях	3	3	3	3
<b>Итого:</b>	<b>176/264</b>	<b>176/264</b>	<b>176/264</b>	<b>176/264</b>

## 2.2. Годовой план прохождения программного материала для СОГ.

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1					1							2
Основы ЗОЖ		1			1				1	1			4
ОФП, как средство повышения функциональных возможностей организма			1					1			1		3
Краткие сведения по анатомии				1			1						2
Всего:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Практика													
ОФП	7	6	6	8	8	7	8	6	6	6	6	6	80
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
Подвижные и спортивные игры	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22
Контрольные нормативы		2						2					4
Участие в соревнованиях				1			1				1		3
Всего:	14	16	14	17	15	15	18	17	15	15	16	14	186

## 2.5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

### Спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития.

- Учащиеся должны знать и понимать:
    - о роли здорового образа жизни (ЗОЖ) в жизни человека;
    - значение двигательной активности в укреплении здоровья и физической подготовленности;
    - основные виды ОФП, задачи и цели;
    - правила предупреждения травматизма во время занятий;
    - основные правила личной гигиены, профилактики нарушения осанки;
  - Уметь:
    - составлять и выполнять комплексы ОРУ;
    - выполнять комплексы и упражнения ОФП на развитие физических качеств;
    - соблюдать травмобезопасность при выполнении общеразвивающих упражнений;
    - взаимодействовать со всеми участниками учебно-тренировочного процесса.
  - Иметь:
    - основные представления о строении организма (опорно – двигательный аппарат, мышцы) и функциях;
    - представление о влиянии упражнений на сердечнососудистую систему.
  - Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:
    - проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- По окончании обучения, занимающиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Тесты по общей физической подготовке».

### Требования к уровню подготовки

### Спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития.

- Занимающиеся должны знать и понимать:
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
  - основные виды и направления в ОФП, задачи и цели, терминологию;
  - правила предупреждения травматизма во время занятий: травмобезопасные упражнения, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;
  - основные правила личной гигиены, способы закаливания организма.
- Уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять комплексы ОФП и общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств с учетом физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием;
  - соблюдать травмобезопасность при выполнении комплексов и физических упражнений;
- Иметь:
  - основные представления о строении организма и функциях (опорно-двигательного аппарата, мышц, сердечнососудистой системы, органов дыхания).
  - представление о влиянии ОФП на организм;
  - основные представления о культуре психофизического и социального здоровья, путях его сохранения и развития;

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

По окончании обучения, занимающиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Тесты общефизической подготовке».

### **Требования к уровню подготовки Спортивно-оздоровительной группы 3 и 4 года обучения.**

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития.

- *Занимающиеся должны знать и понимать:*
  - роль спортивно-оздоровительной деятельности в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
  - о физической нагрузке и её влиянии на повышение ЧСС, правила контроля за нагрузкой;
  - о влиянии ОФП на организм;
  - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
  - общие и индивидуальные основы личной гигиены, профилактика осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- *Уметь:*
  - составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие физических качеств;
  - выполнять самостоятельно комплекс по ОФП;
  - осуществлять наблюдение за индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения упражнений и режимом физической нагрузкой (по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС);
  - соблюдать травмобезопасность во время занятий.

*Иметь:*

- - основные представления о строении организма и функциях (мышечная система, система кровообращения);
- представление о влиянии физических упражнений на психофизическое развитие человека.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - участия в соревнованиях;
  - включения занятий по ОФП в активный отдых и досуг.

По окончании обучения, занимающиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Тесты общефизической подготовке».

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает взаимосвязь содержания все сторон УТП: теоретической подготовки, общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки, психологической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля;



- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Важнейшим требованием обучения по программе ОФП является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе являются: освоение учащимися основ спортивно-оздоровительной деятельности, развитие и совершенствование физических качеств и двигательной подготовленности, формирование психических и социальных качеств личности.

А так же формирование следующих компетенций:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей.

### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки спортсменов и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России  
Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения. Средства ФК для укрепления и сохранения здоровья. Физическая и спортивная подготовка. Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями. Формы организации активного отдыха.
2. ОФП как средство повышения функциональных возможностей организма  
Тренажерные технологии.  
ОФП – средство сохранения, укрепления здоровья и повышения физических кондиций человека.  
Физические качества, тестирование уровня двигательной подготовленности. Терминология.  
Понятие физической нагрузки и интенсивности.  
Техника выполнения упражнений.
3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Основы ЗОЖ.

Ценностные ориентации ЗОЖ. Образы жизни в проблеме здоровья сбережения. Двигательная активность и здоровье. Психическое здоровье. Понятие о личной гигиене. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия.

#### 4. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена.

#### 5. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

#### 6. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

## 3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Строевые упражнения

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

### Общеразвивающие упражнения.

*Упражнения без предмета.*

Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

*Упражнения с предметами.*

С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

*Упражнения на снарядах.*

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком. Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

*Упражнения из других видов спорта.*

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег в чередовании с ходьбой (10-2- мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол и др.

### **3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (удержание 20-4-с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

*Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

### 3.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение по программе предусматривает овладение многообразными направлениями.

#### Цели:

- развитие физических качеств;
- здоровье-сбережение и оздоровление организма;
- развитие психофизических качеств.

#### Преимущества:

- развитие и совершенствование выносливости, координации, мышечной силы, гибкости;
- травмобезопасность упражнений;
- улучшение функционирования сердечнососудистой и аспираторной системы;
- ускорение процессов метаболизма в организме;
- стимулирование деятельности надпочечников и гипофиза;
- снижение уровня холестерина в крови;
- положительное влияние на развитие мышц, укрепление связок и подвижности суставов;
- снятие психо-эмоционального напряжения и стрессов;
- формирование правильной осанки;
- восстановление тонуса нервной системы;
- воспитание волевых качеств.

## 4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

### 4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основной целью многолетней подготовки юных спортсменов по ОФП является подготовка спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях.

Подготовка спортсменов по ОФП предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят: **Спортивно-оздоровительный этап**, весь период обучения, возраст занимающихся с 7 до 17 лет.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая;

- постепенный переход от общей физической подготовки к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным;

- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья спортсменов в процессе подготовки.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки изменяются от возрастных особенностей занимающихся, задач этапа и уровня спортивного мастерства.

Таблица 4

### СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОФП, СФП, И СТП НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ ( В % )

№	Средства подготовки	Этапы подготовки СОГ		
		2 этап	3 этап	4 этап
1	Теоретическая подготовка	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	47	43	40
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	7	7
4	Специальная техническая подготовка (СТП)	41	43	44
5	Показатели выступлений и соревнований	2	2	3

## 4.2. МЕТОДИКА И СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

### 4.2.1. Принципы, средства, методы подготовки.

Каждое учебно – тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением имеется ввиду – передача знаний, выработка умений и привитие навыков.

Успешное решение задач предполагает соблюдение следующих принципов:

- Общепедагогические (дидактические) принципы:
  - воспитывающего обучения
  - сознательности и активности занимающихся
  - наглядности
  - систематичности
  - доступности и индивидуализации
  - прочности и прогрессирования
- Спортивные принципы:
  - непрерывное обучение
  - максимальность и постепенное повышение требований
  - динамика тренировочных нагрузок
  - направленности к спортивным достижениям.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

### Примерные Сенситивные (Благоприятные)

## Периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно – силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### Положительные психологические воздействия занятий общей физической подготовкой на занимающихся

Увеличение, улучшение	Снижение
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умственной активности;</li> <li>- настойчивости;</li> <li>- уверенности;</li> <li>- эмоциональной устойчивости;</li> <li>- успеваемости;</li> <li>- внутреннего фокуса контроля памяти;</li> <li>- восприимчивости;</li> <li>- положительных образцов;</li> <li>- самоконтроля;</li> <li>- ощущения благополучия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вредных привычек;</li> <li>- чувства гнева;</li> <li>- тревожности;</li> <li>- чувства смущения;</li> <li>- депрессии;</li> <li>- головной боли;</li> <li>- фобии (чувства страха);</li> <li>- психопатического поведения;</li> <li>- напряженности самоконтроля;</li> </ul>

#### 4.2.2. Типы физических занятий для спортивно-оздоровительных групп.

##### **Учебно-тренировочные занятия**

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

##### **Комплексное занятие**

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

##### **Игровое занятие**

Построено на основе разнообразных подвижных игр,- эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

##### **Контрольное занятие**

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

##### **Хореографическое занятие**

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

### 4.2.3. Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

#### ***Подготовительная часть.***

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### ***Основная часть***

Задача основной части урока - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, и другим инвентарем. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 7 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

#### ***Заключительная часть***

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### 4.2.4. Методы Обучения

Для тренера важно уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения упражнений. Всегда стоит задача как можно быстрее достичь желаемого эффекта: развить физические качества, улучшить координацию движений, улучшить фигуру, наконец, просто получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Поэтому обучение происходит, что называется, «на ходу», сохраняя принцип поточности выполнения движений. Это повышает требования к тренеру: он должен быстро заметить ошибки и тут же исправить их. Разъяснения и замечания тренер обязан делать в тактичной и доходчивой форме.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы.

1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;

2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раза;

3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;

4) осваивать сочетания движения рук и ног.

#### **4.2.5. Методические приемы обучения и управления группой**

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся.

### **4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- \* общую (базовую) психологическую подготовку;
- \* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- \* психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств, любви к спорту.

#### ***Воспитание личностных качеств.***

В процессе подготовки спортсменов чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм.

#### ***Формирование спортивного коллектива.***

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

#### ***Воспитание волевых качеств.***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.



### ***Выдержка и самообладание.***

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами спортсмена и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

### ***Инициативность и дисциплинированность.***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время соревнований.

### ***Развитие внимания.***

Для развития этих способностей в занятия включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа спортсменов группы.

### ***Формирование способности управлять эмоциями.***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием следует включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода.

***Специальная психологическая подготовка к соревнованиям*** начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

## **5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, 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. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

### ***Психологические средства восстановления.***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

#### ***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме:  
завтрак- 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Гигиенические процедуры.
6. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

#### ***Физиотерапевтические средства восстановления:***

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей, в частности ДЮСШ является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способностей выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы ДЮСШ.

Воспитательная работа проводится повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

***К воспитательным средствам*** можно отнести: лекции, беседы, собрания, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

## **8. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами

занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все выступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врача в ДЮСШ. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врач анализирует объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в составлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

## **9. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ** (тестирование)

В целях объективного определения перспективности занимающихся общей физической подготовкой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно (не менее 2 раз в год) проводить тестирование спортсменов по ОФП.

Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней.

Диагностика двигательных возможностей и подготовленности учащихся направлена на решение следующих педагогических задач:

- выявление уровня развития кондиционных и координационных способностей;
- оценивание качества технической подготовленности;
- осуществление объективного контроля за УТП;
- выявление преимуществ и недостатков, применяемых средств, методов обучения и форм организаций занятий;
- обоснование норм физической подготовленности обучающихся (возрастных и индивидуальных).

Наряду с научными задачами в практике обучения по данной программе задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить занимающихся, определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния;
- знать не столько исходный уровень физического развития, сколько его изменение за определенное время;
- стимулировать воспитанников, добившихся высоких результатов за запланированное повышение личных результатов.

### **9.1. Диагностика физической подготовленности**

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 метров (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина- 3 метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут)- спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места.

Выполняется на размеченной резиновой дорожке или площадке. И.П. – полуприсед, ступни параллельно, руки назад. Испытуемые выполняют прыжок (3 попытки). Лучший результат заносится в протокол.

**Тест для определения координационных способностей:** три кувырка вперед.

Испытуемый встает у края мата (о.с.) По команде «можно» принимает положение упор присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Встать в и.п. Дается 2 попытки.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине (30 секунд).

Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 90 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 90 градусов от пола.

**Тест на гибкость:** наклон вперед из положения сидя.

И.п. - сесть на полу, ноги на ширине плеч, стопы расположены на уровне размеченной нулевой отметки. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом в течение 2-х секунд фиксируется положение тела. Результат фиксируется по кончикам пальцев с точностью до 1 см.

## 9.2. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ СОГ.

Упражнения	Уровень оценки, баллов	Возрастные группы, лет								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м., сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,3	5,2	5,1
	4	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9	5,3-5,7	5,4-5,7	5,3-5,6	5,2-5,5
	3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4	5,8-6,2	5,8-6,1	5,7-6,0	5,6-5,9
	2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7	6,2-6,5	6,1-6,4	6,0-6,3
	1	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5	6,4
Прыжок в длину с места	5	141	151	161	171	181	191	206	221	221
	4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	220-211
	3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	210-201
	2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	200-191
	1	110	120	130	140	150	160	175	190	190
Сгибание туловища за 1 мин.	5	25	29	33	37	41	45	49	53	57
	4	24-21	28-25	32-29	36-33	40-37	44-41	48-45	52-49	56-53
	3	20-17	24-21	28-25	32-29	36-33	40-37	44-41	48-45	52-49
	2	16-13	20-17	24-21	28-25	32-29	36-33	40-37	44-41	48-45
	1	12	16	20	24	28	32	36	40	44
3 кувырка вперед	5	5,8	4,1	4,5	4,4	3,9	3,8	3,8	3,9	4,1
	4	6,6-5,9	5,2-4,2	5,3-4,6	5,2-4,5	4,3-4,0	4,1-3,9	4,1-3,9	4,2-4,0	4,4-4,2
	3	8,4-6,7	7,5-5,3	6,9-5,4	6,8-5,2	5,2-4,4	4,6-4,2	5,0-4,2	4,8-4,3	5,0-4,5
	2	9,3-8,5	8,7-7,6	7,6-7,0	7,5-6,9	5,7-5,3	4,9-4,7	5,4-5,1	5,1-4,9	5,3-5,1
	1	9,4	8,8	7,7	7,6	5,8	5,0	5,5	5,2	5,4
Наклон в положении сидя	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11
	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9

## ЛИТЕРАТУРА

1. ОФП: теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – спорт АкадемияПресс. - М.2002.
2. Дьяконов М.А. Энциклопедия физической культуры. М. – СВР – медиа, 2011.
3. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие. Дивизион, 2006.
4. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений. М. РиполКлассик, 2006.
5. Санин М.Р., Барзьяк Э.И. Анатомия человека. Учебник для студентов медицинских институтов. Москва, «Медицина», 1987.
6. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология подростка, М., Просвещение, 1965.
7. Лошенко Е.В., Назаренко Л.Д., Концептуальный подход к формированию равновесия у занимающихся. Физическое воспитание, образование. Тренировка. 2006 №2.
8. Лях В.И. тесты в физическом воспитании. М. 1998.
9. Зувев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., «Советский спорт», 1990.