

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ Корнев А.Г.
«23» марта 2020 г.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
ПО ОФП
МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского района
в период с 30.03.2020 по 12.03.2020 г.
для лиц от 7 до 18 лет

Составитель: тренер-преподаватель,
Залесская Н.Г.

п. Каменоломни
2020 г.

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей, основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Цели и задачи программы

Цель: Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение детей и подростков к систематическим, самостоятельным занятиям физическими упражнениями и видами спорта. Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность человека.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки занимающихся;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- Ознакомить занимающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у занимающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Разминка (прыжки на скакалке 2-4 мин, ходьба на месте 2 мин, бег на месте с высоким подниманием бедра 1-3 мин, ОРУ)
2. Приседания без отягощения (2-4 подхода по 15-25 раз)
3. Подъем на носки на одной ноге (2-3 подхода по 15-20 раз)
4. Выпады на месте (2-3 подхода по 10-15 раз)
5. Мертвая станова тяга с гантелями (2-3 подхода по 8-12 раз)
6. Скручивание спины лежа (по 15-20 раз в каждую сторону)
7. Скручивание туловища (3-4 подхода по max)
8. Упражнение «Ножницы» (2-3 подхода по max)

СРЕДА

1. Разминка (бег на месте 2-5 мин, прыжки на месте 1-3 мин, ОРУ)
2. Упражнение «Кошка» (1-2 подхода по 10-15 раз)
3. Сведение и разведение лопаток (1-2 подхода по 15-20 раз)
4. Упражнение «Лодочка» (1-2 раза по 10-15 раз)
5. Подъем гантелей стоя (2-3 подхода по 8-12 раз)
6. Подъем «Молоток» (2-3 подхода по 8-12 раз)
7. Подъем прямых ног лежа (2-3 подхода по 10-15 раз)
8. Планка (40 сек, 30 сек, 35 сек)

ПЯТНИЦА

1. Разминка (прыжки на скакалке 2-5 мин или бег на месте 3-7 мин, ОРУ)
2. Сведение рук с гантелями лежа (2-3 подхода по 8-15 раз)
3. Отжимания на скамье (2-3 подхода по 7-12 раз)
4. Разгибание одной руки сидя в наклоне (2-3 подхода по 7-12 раз)
5. Приседания у стены (3 подхода до max)
6. Приседания (2-3 подхода по 15-20 раз)
7. Махи ногами в положении лежа на спине (2-3 подхода по 15-20 раз)
8. Складка в упоре лежа (2-3 подхода по 8-12 раз)

***Гантели можно заменить бутылкой с песком или водой**

В остальные дни самостоятельное знакомство с теоретической частью по выполнению физических упражнений и углубленное изучение теоретической базы избранного вида спорта!!!

**Контрольные нормативы
по общей физической подготовке (юноши)**

Возраст	7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет			16-18 лет		
Вид теста	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	6,2	6,0	5,4	5,7	5,5	5,1	5,3	5,1	4,7	4,9	4,7	4,4
Челночный бег 3*10 м(с)	10,3	10,0	9,2	9,6	9,3	8,5	9,0	8,7	7,9	8,1	7,8	7,2	7,9	7,6	6,9
Прыжок в длину с места (см)	110	120	140	130	140	160	150	160	180	170	190	215	195	210	230
Понимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	27	32	42	32	36	46	35	39	49	36	40	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	10	13	22	13	18	28	20	24	36	27	31	42

**Контрольные нормативы
по общей физической подготовке (девушки)**

Возраст	7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет			16-18 лет		
Вид теста	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м (с)	7,1	6,8	6,2	6,4	6,2	5,6	6,0	5,8	5,3	5,6	5,4	5,0	5,7	5,5	5,0
Челночный бег 3*10 м(с)	10,6	10,4	9,5	9,9	9,5	8,7	9,4	9,1	8,2	9,0	8,8	8,0	8,9	8,7	7,9
Прыжок в длину с места (см)	105	115	135	120	130	150	135	145	165	150	160	180	160	170	185
Понимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	18	21	30	24	27	36	28	0	40	31	34	43	33	36	44
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	8	11	5	7	13	7	9	14	8	10	15	9	11	16

Правильность выполнения контрольных нормативов выложены на сайте gto.ru