



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

**Специализированный
учебно-научный центр**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности УрФУ

Е.С. Авраменко

1 сентября 2023 года



**Рабочая программа занятий дополнительного образования
секция «ОФП и работа на тренажёрах»**

для 10-11 класса

Рассмотрено на заседании кафедры
Протокол № 5 от 6 июня 2022г.

Рекомендовано Ученым советом
СУНЦ УрФУ
Протокол № 6 от 15 июня 2023г.

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ

Л.Е. Рожкова

Академический директор СУНЦ УрФУ

М.С. Рябцев

Екатеринбург, 2023г.

Рабочая программа дисциплины составлена автором:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание// квалификационная категория	Должность	Кафедра	Подпись
1.	Беляева Валентина Владимировна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «ОФП и работа на тренажёрах» составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд. – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.

Нормативный срок освоения программы: занятия проводятся 2 раза в неделю по три часа.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Общая физическая подготовка является основой всех разделов школьной программы. ОФП является одной из ведущих видов двигательной деятельности в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, ОФП является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств учащегося. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывает занятия ОФП на психофизическое развитие подростка. Разнообразное воздействие во время выполнения упражнений стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. ОФП способствует развитию познавательного интереса учащихся, сохранению и укреплению здоровья, приобщению школьников к подготовке и сдаче норм ВФСК ГТО, прививанию навыков культуры поведения и общения со сверстниками.

Специфика программы: Обучение правильному выполнению различных упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости (общей и специальной), координационных качеств. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений, правильным способам восстановления, правильному использованию внутренировочных физкультурно-оздоровительных факторов (природно-оздоровительных и гигиенических). Обучение правилам техники безопасности при работе с силовыми тренажёрами.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется технике выполнения упражнений, которая занимает до 50% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на физическую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы с учащимися индивидуальный подход к возможностям обучающихся.

Занятия по общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание и выполнение комплексов упражнений в сочетании с правильным дыханием, соблюдением мер техники безопасности. Для повышения интереса занимающихся к занятиям ОФП и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: – основу составляет метод круговой тренировки. Главным является метод упражнений, предусматривающий многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: – в целом; – по частям. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей и реальной подготовленности занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специфике выполнения силовых упражнений, возможных локомоциях, биомеханике.
2. Содействовать укреплению здоровья подростков 16 – 18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества, патриотизм занимающихся.

Задачи работы секции:

1. расширение школы движений за счет овладения двигательными действиями из раздела ОФП и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. обучить основам нетравматичного использования силовых тренажеров при развитии физических качеств.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 240 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, сила, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на

дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять повторно-интервальный метод, технические приемы изучать в сочетании с выработкой силовых качеств.

Теоретическая подготовка включает вопросы анатомии и биомеханики человеческого тела, техники безопасности, а также вопросы, связанные с использованием вспомогательных средств физического воспитания, с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки и техническим действиям.

Техническая подготовка включает идеомоторные упражнения, упражнения с предметами (свободные веса) и на тренажерах. В состав упражнений элементы гимнастики и фитнеса.

Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Требования к предметным результатам освоения программы:

В результате учащиеся научатся:

1. правильно применять спортивное оборудование и инвентарь;
2. правильно определять свои физические возможности при выполнении упражнений;
3. правильно оценивать собственное функциональное состояние;
4. выполнять контрольные нормативы ВФСК ГТО, соответствующие возрастно-половым особенностям;

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

1. развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
2. ведения здорового образа жизни;
3. соблюдения мер предосторожности и правил поведения на занятиях;
4. оказания первой медицинской помощи.

В области воспитания:

- формировать морально-волевые качества.

В области физического воспитания:

1. - потребность в здоровом и активном образе жизни;
2. - стремление к физическому совершенствованию;
3. - стремление к использованию развитых психофизических качеств в жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Основы анатомии и физиологии человека.
2. Общая характеристика сторон подготовки физкультурника.
3. Физическая подготовка учащегося.
4. Техническая подготовка учащегося.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Организация и проведение сдачи контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО.
7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий в тренажёрном зале.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела.
 - 1.2. Общеразвивающие упражнения с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.3. Упражнения с использованием тренажёрных устройств для развития различных физических качеств.
 - 1.4. Упражнения с использованием тренажёрных устройств и спортивного инвентаря для развития различных мышечных групп.
 - 1.5. Упражнения релаксационного характера.
 - 1.6. Дыхательные упражнения.

Техническая подготовка

1. Техника локомоций при выполнении различных упражнений (правильность постановки ног, рук, туловища и др.).

- Правильность использования спортивных снарядов, инвентаря и тренажёрного оборудования.

Контрольно-тестовые упражнения

- Силовые упражнения соревновательного характера в мини-группах.
- Силовые упражнения, ориентированные на нормативы ВФСК ГТО.
- Силовые упражнения, ориентированные на балльно-рейтинговую систему СУНЦ.

Учебно-тематический план

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Краткий обзор развития физической культуры	1	1	
1.2	Дозирование физических нагрузок.	1	1	
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	1	1	
2.	Ознакомление с тренажёрными устройствами и правилами безопасного их использования	3	3	
3.	Общая физическая подготовка.	154	4	150
3.1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками) и работа на тренажёрных устройствах	41	1	40
3.2	Упражнения для развития мышц шейного отдела	10,5	0,5	10
3.3	Упражнения для развития мышц рук	30,5	0,5	30
3.4	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	15,5	0,5	15
3.5	Упражнения для развития мышц спины	15,5	0,5	15
3.6	Упражнения для развития мышц тазобедренного сустава	15,5	0,5	15

3.7	Упражнения для развития мышц ног	25,5	0,5	25
4.	Основы техники правильного дыхания.	8	2	6
4.1	Ознакомление с техникой дыхания по методу К.П.Бутейко	3	1	3
4.2	Ознакомление с техникой дыхания по методу А.Н.Стрельниковой	3	1	3
5.	Основы функционального самоконтроля физического состояния.	19	5	14
5.1	Контроль функционального состояния по показателям частоты дыхания.	3	1	2
5.2	Контроль степени утомления по субъективным и объективным показателям.	4	1	3
4.3	Контроль функционального состояния по показателям частоты сердечных сокращений.	4	1	3
4.4	Контроль функционального состояния по показателям артериального давления	2	1	1
4.5	Комплексный взаимоконтроль обучающихся	6	1	5
6.	Подготовка к выполнению нормативных упражнений по системе ВФСК ГТО.	17	5	12
6.1	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине (обучение и совершенствование)	4	1	3
6.2	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (обучение и совершенствование).	4	1	3
6.3	Упражнения на гибкость (обучение и совершенствование)	3	1	2
6.4	Упражнения на брюшной пресс (обучение и совершенствование)	3	1	2
6.5	Упражнения на мышцы спины (обучение и совершенствование)	3	1	2
	Всего	204	22	182

Список литературы.

1. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие. М.: «Академия», 2005. 432 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд. – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.
3. Психология здоровья. Учебник / Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. 192 с.