

Пояснительная записка.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Детский фитнес («ОФП») - это составляющая функционального тренинга. В составе «ОФП» присутствуют комплексы функциональных упражнений с гантелями, гимнастическими предметами, с собственным весом и т.д.

«ОФП» позволяет увеличить спектр решаемых тренировочных задач, поможет подготовить учащимся к любому виду спорта, усиливает мотивацию занимающихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества человека.

Детский фитнес подразумевает тренировку движений, а не мышц, и предполагает подготовку человека к ежедневным физическим нагрузкам реальной жизни.

Программа рассчитана на учащихся 11-14 лет. Обучение по образовательной программе «Детский фитнес» ОФП» рассчитано на 2023-2024 учебный год. Продолжительность занятия – 50 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями в части определения рекомендуемого режима занятий.

Актуальность

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, одним из таких путей являются занятия по «ОФП». «ОФП» — это способ увеличить координацию, мышечную силу и выносливость, строить тело, более приспособленное для повседневной жизни и трудовой деятельности. Движения, используемые в тренировке, имитируя реальные движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе.

Отличительная особенность

Отличительные особенности программы заключается в том, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей подростка. Детский фитнес оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Данная программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют

совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, а также способствует успешному прохождению комплекса ГТО учащимися.

Возрастные особенности

Детство и подростковый возраст – лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занятия строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Цель программы

Оздоровление и физическое развитие личности подростков посредством приобщения к занятиям спортом.

Обучающие задачи программы:

- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением спортивного оборудования;
- научить комплексу упражнений на развитие различных видов мышц.

Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;

- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к спорту;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

На занятия по «Детскому фитнесу» принимаются все желающие без предварительного отбора с медицинским допуском. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности.

Условия реализации программы

Данная программа ориентирована на детей от 11 до 15 лет без специальной подготовки. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Срок реализации программы 9 месяцев.

Формы организации деятельности воспитанников:

- фронтальная – это выполнение учащимися всей группы одинакового задания под руководством педагога;
- групповая – это временное деление коллектива на группы (звенья, пары и др.) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию педагога;
- индивидуальная – каждый учащийся выполняет индивидуальное задание независимо от других;
- поточная – предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий.
- 9 месяцев обучения 2 раза в неделю по 1 часу всего (28 недель, 56 часа).

Формы проведения занятий

- теоретические занятия проводятся в виде лекций, бесед, дискуссий в классе или спортивном зале;
- практические занятия проводятся в спортивном зале в виде тренировки с отработкой поставленных задач.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1	Техника безопасности на учебном занятии.	4	4	
2	Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая культура человека.	4	4	
3	Основные упражнения. Общая физическая подготовка.	11		11
4	Функциональный тренинг (круговая тренировка).	11		11
5	Подготовка к сдаче нормативов комплекса «ГТО»	11		11
6	Бег (на скорость/выносливость) Беговые упражнения	11		11
7	Итоговое занятие	4		4
	ВСЕГО:	56	8	48

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на учебном занятии

Соблюдение основных санитарно-эпидемиологических требований к учебному занятию в учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в спортивном зале.
Форма контроля: опрос.

Физическая культура и спорт (основные понятия)

Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий функциональным тренингом, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.
Форма контроля: опрос.

Физическая культура человека

Роль и значение физических упражнений в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами детского фитнеса.
Форма контроля: опрос.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности

Основные упражнения. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства -- уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства и общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности.

Общая физическая подготовка (ОФП) - включает разностороннее воспитание его физической культуры, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но обуславливают успех спортивной деятельности. Общая физическая подготовка является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим обще-подготовительное направление системы физического воспитания. Ее содержание, средства, методы и формы организации занятий, направлены на создание широкой базы физической подготовки (ФП) для любого вида деятельности людей в быту, спорте, и других видах деятельности. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой

(базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Форма контроля: зачет.

Детский фитнес (тренинг)

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение комплексов упражнений из классической, силовой и степ – аэробики. Развитие выносливости и координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Форма контроля: зачет.

Комплекс ГТО.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, 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 исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, 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, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, 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 (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в

равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Форма контроля: зачет.

Планируемые результаты.

На основе «ОФП» (детского фитнеса) учащиеся должны знать/понимать:

- правила техники безопасности при занятиях функциональным тренингом;
- краткие сведения о мышечной физиологии;
- виды спортивного оборудования для занятий функциональным тренингом;
- общие сведения о функциональной тренировке;
- средства и методы, используемые для занятий функциональным тренингом, дозирование нагрузки.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять комплексы упражнений функциональной направленности;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий функциональным тренингом;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- успешной сдачи нормативов комплекса «ГТО»;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение найти с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала

- организовывать отдых, досуг, занятия спортом с использованием изученных техник и упражнений по физической подготовке
- обобщать и углублять знания о единоборствах
- представлять единоборства как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- формировать навыки здорового образа жизни
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения во время тренировок
- выполнять базовые упражнения, применять их в процессе тренировочной деятельности

Знания, умения и навыки детей, приобретенные в процессе обучения по данной программе:

Общие:

- внимание
- эмоциональная отзывчивость
- быстрота реакции
- чувство коллективизма
- организованность и сознательная дисциплина
- расширение кругозора

Специальные:

- координация движения

- повышение остроты восприятия и развития физического состояния своего организма
- овладения спортивным дыханием, активной координацией
- развитие физического здоровья обучающихся

К завершению программы обучаемые должны знать:

- технику безопасности в спортивном зале;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсмена;
- необходимую медико-биологическую информацию: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- о правильной организации тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- о необходимости восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена;
- различные виды спортивного оборудования, их назначение и правила пользования;
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием различного спортивного оборудования;
- как правильно психологически настроиться на тренировку.

К завершению программы обучаемые должны уметь:

- выполнять основные общеразвивающие упражнения (с собственным весом);
- выполнять разные упражнения на развитие различных видов мышц с применением спортивного оборудования;
- выполнять комплексы упражнений функционального тренинга;
- выполнять нормативы комплекса «ГТО».

Контроль за результативностью учебного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала: текущий, периодический и итоговый.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых упражнений.

Периодический контроль проводится обучающимся в виде выполнения одного из спортивных упражнений или комплексов упражнений на время и/или на количество повторений.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по данной программе в виде итогового экзамена по функциональному тренингу.

Физическая подготовка обучающихся на начальном и базовом уровне освоения оценивается по контрольным нормативам

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов, учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня в исполнении упражнений (сила, скорость, выносливость).

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития спорта, гигиены, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения на занятиях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например, просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки выполнения упражнений. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор

делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти. Показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по функциональному тренингу заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений за определённый период времени. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем, медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например, во время выполнения упражнений на растяжку, что дает организму восстановиться.

Обязательным на занятиях по функциональному тренингу являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических перенапряжений и переутомления.

Для усиления интереса детей к занятиям по функциональному тренингу, наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового комплекса упражнений, учащиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.
2. Каждому учащемуся предлагается выполнить упражнения самостоятельно, отдельно от остальных учеников.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном всем необходимым для выполнения упражнений.

Дети приходят на занятия в спортивной форме.

Организация учебно-воспитательного процесса

Основная задача учебно-воспитательного процесса – воспитание доминанты самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

Учащиеся занимаются в разноуровневых учебных группах, это дает возможность использовать метод "наставничества" – более опытные воспитанники опекают новичков.

Педагогическое наблюдение за учащимся в ходе занятий является основой для выявления его психофизиологического "профиля". Результаты наблюдения заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося" и служат для составления индивидуальных планов занятий.

Условия реализации программы

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная

связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному.

Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Описание примерных упражнений, выполняемых на занятиях по детскому фитнесу.

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 90° 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 90° , на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед 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 90° .

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 90° 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 90° 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 $75-80^\circ$; 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 $75-80^\circ$; 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.

"Диагональное скручивание".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

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

«Планка»

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

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

«Полный сед»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 10 до 15 повторение за один подход. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 20-25 повторение за один подход), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Ловрет Ф.Д. Путь и сила. «София», Киев, 2000 г.
2. Мусаси М. Книга пяти колец. «Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Мунэнори Я. Хэйхо кадэн сё. «Евразия», Санкт-Петербург, 1998
4. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.
5. Трусов О.В. Киокушин каратэ. «София», Киев, 2000 г.
6. Хаберзетцер Р. Каратэ-до: дух и тело. Краснодар, 1995 г.
7. М. А. Мисакян Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. 2007г
8. М. Ояма, «Практика каратэ», 1968, Япония.
9. Дэвид Кук «Сила Каратэ» 1992, Япония
10. М. Ояма «Философия каратэ» 1993, Япония
11. Методическое пособие «Шинкиокушинкай каратэ» 2005, Санкт-Петербург

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1 четверть)	1	Входной
2	Разминка.	1	Текущий
3	Общеразвивающие упражнения.	1	Текущий
4	Комплекс вольных упражнений.	1	Текущий
5	Беговая разминка.	1	Текущий
6	Кардио тренировка.	1	Текущий
7	Спортивно-игровая тренировка.	1	Текущий
8	Итоговое занятие.	1	Промежуточный
9	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Промежуточный
10	Упражнения для мышц живота. Сгибание и разгибание корпуса (скручивания).	1	Текущий
11	Диагональное скручивание из положения лёжа на спине.	1	Текущий

12	Планка в упоре лёжа.	1	Текущий
13	Подъём корпуса из положения лёжа на спине с отягощением.	1	Текущий
14	Подъём ног на перекладине.	1	Текущий
15	Упражнение «Скалолаз» в упоре лёжа.	1	Текущий
16	Функциональная тренировка (выполнение упражнений в комплексе).	1	Текущий
17	Функциональная тренировка (выполнение упражнений с дополнительным спортивным инвентарем).	1	Текущий
18	Итоговое занятие.	1	Промежуточный
19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Промежуточный
20	Упражнения для мышц спины: Подъём корпуса из положения лёжа на животе (руки, корпус/ноги/одновременно).	1	Текущий
21	Разгибание спины на скамье/мяче (гиперэкстензия).	1	Текущий
22	Становая тяга.	1	Текущий
23	Сгибание/разгибание рук на перекладине.	1	Текущий
24	Сгибание/разгибание рук в наклоне с отягощением (тяга).	1	Текущий
25	Функциональная тренировка (выполнение упражнений в комплексе).	1	Текущий
26	Функциональная тренировка (выполнение упражнений с дополнительным спортивным инвентарем).	1	Текущий
27	Итоговое занятие.	1	Промежуточный
28	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Промежуточный
29	Упражнения для мышц нижних конечностей: Приседания.	1	Текущий
30	Выпады.	1	Текущий
31	Запрыгивания на платформу.	1	Текущий
32	Полный сед.	1	Текущий

33	Жим на тренажёре.	1	Текущий
34	Прыжки через препятствия.	1	Текущий
35	Прыжки через скакалку (на время/скорость).	1	Текущий
36	Выпад-сед со сменой ног, в т.ч. с использованием отягощений.	1	Текущий
37	Функциональная тренировка (выполнение упражнений в комплексе).	1	Текущий
38	Функциональная тренировка (выполнение упражнений с дополнительным спортивным инвентарем).	1	Текущий
39	Итоговое занятие.	1	Промежуточный
40	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Промежуточный
41	Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Тяга к груди на тренажёре.	1	Текущий
42	Жим штанги/гантелей лежа.	1	Текущий
43	Сгибание и разгибание рук в упоре. Отжимания	1	Текущий
44	Сгибание и разгибание рук в упоре. Обратные отжимания.	1	Текущий
45	Упражнение «Клавиши» в упоре лёжа.	1	Текущий
46	Сведение/разведение рук в стороны/перед собой.	1	Текущий
47	Функциональная тренировка (выполнение упражнений в комплексе).	1	Текущий
48	Функциональная тренировка (выполнение упражнений с дополнительным спортивным инвентарем).	1	Текущий
49	Итоговое занятие.	1	Промежуточный
50	Беговая тренировка. Специальная разминка. Изучение техники бега. Постановка дыхания при беге.	1	Текущий
51	Беговая тренировка. Специальная разминка. Изучение техники бега. Постановка дыхания при беге.	1	Текущий
52	Челночный бег-10x10м.	1	Текущий

53	Бег на 1км. Бег на 100 м.	1	Текущий
54	Бег на 3 км. Бег на 30 м., 60 м.	1	Текущий
55	Эстафета на 5 км.	1	Текущий
56	Итоговое занятие.	1	Итоговый