

ПРИНЯТО  
на Педагогическом Совете  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
протокол от 24.06.2025 №4

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ С.Г.Захаров  
Приказ №\_88\_ от 04.07.2025

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МЕЛЕНКОВСКОГО РАЙОНА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
(ОФП)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1- 3 года

**Базовый уровень**

**Возраст обучающихся:** 12-18 лет

**Автор-составитель:**

Зам.директора по УВР Седелкина С.А.,

Тренер-преподаватель: Нефедов С.А.,

Фигурин В.И., Захаров С.Г.

г.Меленки

2025 г.

## **1.Пояснительная записка**

### ***Введение***

**ОФП** (общая физическая подготовка) - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

### ***Направленность программы:***

**Актуальность:** Общеразвивающая программа «ОФП» соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, в ней представлены современные идеи и актуальные направления развития, она может удовлетворить потребность общества и детей данного возраста в пропаганде здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

### ***Нормативные основания для создания дополнительной общеразвивающей программы:***

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р),

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996р),

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам",

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

### ***Программа направлена на:***

- создание условий для развития ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;

- развитие психических и физических качеств, таких как воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развитие способности к самостоятельному планированию своей деятельности;
- развитие наблюдательности и самооценки;
- формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности;
- формирование устойчивого интереса, потребности в физической культуре.

**Новизна:** реализация программы способствует всестороннему физическому развитию подростков, формированию физических качеств. Она помогает подготовиться к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», выпускникам к службе в вооруженных силах страны, к различным соревнованиям в течении года, быть активными помощником тренеру и учителю физкультуры.

**Цель:** повысить качественные показатели развития физической подготовленности подростков посредством гармоничного физического развития через систематические занятия физическими упражнениями.

**Задачи:** содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;

- гармонично и пропорционально развивать спортивные возможности детей, форму тела; развитие гибкости, ловкости, выносливости; развитие массы, рельефа мышц; совершенствование координационных способностей

- воспитывать такие качества, как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

**Возраст обучающихся:** 6-11 класс (12-18 лет). Данная возрастная категория по физиологическим, функциональным характеристикам наиболее приспособлена для выполнения упражнений с отягощениями. Оптимальный количественный состав группы по месту занятий и техническому оснащению может составлять 10-15 человек.

**Сроки:** с сентября по май (в летний период самостоятельно по индивидуальным планам)

**Форма обучения:** очная

**Форма организации деятельности:** по группам и индивидуально.

**Режим занятий:** для групп 1 г.о. - 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 часа;  
для групп 2,3 г.о. – 3 раза в неделю, продолжительность 3 часа.

**Ожидаемые результаты:**

**Должны знать:**

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;

- знать средства восстановления;
- гигиену, закаливание, режим и питание;
- что входит в понятие "физическая форма";
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- краткую характеристику физических качеств;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

***Должны уметь:***

- выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- оказывать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

***Способы определения результата:***

Для отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы используется:

*- педагогическое наблюдение;*

*- анализ результатов соревнований физкультурно-спортивной направленности*

***Формы подведения итогов реализации дополнительной программы***

документальные формы подведения итогов реализации программы, отражающие достижения каждого обучающегося (выполнение контрольных нормативов):

личный сравнительный анализ выполнения упражнений в начале и в конце тренировочного периода.

**2. Учебный план:**

***Примерное распределение учебного по программе "ОФП" (первый год обучения)***

<i>Разделы, темы</i>	<i>Количество часов в неделю</i>
<b><u>Теория:</u></b>	
Правила безопасного поведения	2
История развития атлетизма	1
Основы знаний физической культуры	2
Санитарно-гигиенические нормы	1

Методика самостоятельных занятий	2
Здоровый образ жизни	4
Нравственное воспитание	2
	<b>14</b>
<b><u>Практика:</u></b>	
Общеразвивающие упражнения	100
Занятия другими видами спорта	76
Изучение и совершенствование техники упражнений	40
Развитие специальных физических качеств	46
<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>

#### **Примерное распределение учебного материала кружка "ОФП" (2, 3 год обучения)**

<i>Разделы, темы</i>	<i>Количество часов в неделю</i>
<b><u>Теория:</u></b>	
Правила безопасного поведения	3
История развития атлетизма	2
Основы знаний физической культуры	3
Санитарно-гигиенические нормы	2
Методика самостоятельных занятий	4
Здоровый образ жизни	4
Нравственное воспитание	4
	<b>22</b>
<b><u>Практика:</u></b>	
Общеразвивающие упражнения	134
Занятия другими видами спорта	78
Изучение и совершенствование техники упражнений	80
Развитие специальных физических качеств	100
<b>ИТОГО</b>	<b>414</b>

#### **3. Содержание программы.**

Содержание учебного процесса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов:

"Основы знаний физической культуры", "Способы физкультурной деятельности", "Физическое совершенствование", "Ценностные ориентации".

Содержание раздела "Основы знаний физической культуры" разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел "Способы физкультурной деятельности" соотносятся с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

В изложении практического материала сохраняется преемственность школьных программ по видам спорта. В настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам: "Элементы гимнастики", "Лёгкой атлетики", "Спортивных игр", "Общей и специальной физической подготовке".

Для учащихся 8-11 классов программа первого года рассчитана на 276 часов (6ч. в неделю), 2,3 года на 414 часов (9ч. в неделю). Можно выделить четыре типа занятий:

- 1) занятия смешанного типа;
- 2) теоретические занятия;
- 3) практические занятия;
- 4) контрольно-учетные занятия.

Согласно программе 1 года обучения преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

В учебном материале для занимающихся 2-3 года увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

#### **4.Методическое обеспечение:**

##### ***Теоретическая подготовка.***

Основы знаний физической культуры:

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- медико-биологические и психологические средства восстановления;
- педагогические средства восстановления;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- современные концепции спортивной тренировки;
- критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения;
- характеристика физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека;
- объективные и субъективные виды контроля;
- основы общей и спортивной физиологии;

- причины травм и их профилактика, врачебный контроль;
- правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в жиме штанги лёжа;
- воспитание патриотизма, социально-адаптированной личности с чувством долга и ответственности.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Прикладно-гимнастические упражнения:*

- - отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- - подтягивание из виса на перекладине;
- - на перекладине подъём силой;
- - упражнения на растягивание;

#### *Лёгкая атлетика:*

- - выбегание с низкого старта на 20 м.;
- - челночный бег 4 x 9 м.;
- - разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- - многоскоки;
- - метание набивного мяча весом 2 - 3 кг. из положения стоя и сидя;
- - метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

#### *Спортивные игры:* футбол, волейбол, ручной мяч.

#### *Общеразвивающие упражнения* для развития физических качеств без предметов и с предметами:

- - скакалками,
- - гимнастическими палками,
- - набивными мячами весом 2 - 3 кг,
- - гантелями весом 2 кг,
- - гимнастическими обручами.

#### *Специальная физическая подготовка.*

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

### ***Специальные упражнения.***

#### *Для дельтовидных мышц:*

- - лёжа на горизонтальной скамье, попаременный подъём гантелей вперёд- вверх;
- - стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- - стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- - лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- - сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- - лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

*Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):*

- - лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- - сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- - сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- - сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

*Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):*

- - стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- - стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- - сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- - отжимания на брусьях обратным хватом.

*Для мышц предплечья:*

- - поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- - сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- - стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

*Для грудных мышц:*

- - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- - сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- - отжимания в упоре на брусьях;
- - лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

*Для мышц спины:*

- - тяга штанги к поясу в наклоне;
- - стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- - стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- - из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- - сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- - лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

*Для мышц живота:*

- - лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- - лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- - стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

*Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):*

- - приседания со штангой на плечах;
- - жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- - сидя разгибание ног на тренажёре.

*Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):*

- - лёжа сгибание ног на тренажёре.

*Для мышц голени:*

- - стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- - стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

*Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):*

- - лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- - стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- - стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- - стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- - стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
- - тоже выполнить левой ногой;
- - широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- - стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- - широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

*Комплекс специальных упражнений:*

- - лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;
- - лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
- - лёжа попрёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
- - сидя на тренажёре сведение рук;
- - лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
- - стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
- - сидя тяга горизонтального блока к груди;
- - сидя тяга вертикального блока за голову;
- - стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- - стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- - лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- - стоя со штангой на плечах приседания;
- - в висе на перекладине сгибание ног в коленях.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.**

1. тренажерный зал с оборудованием
2. спортивный зал
3. перекладина
4. штанги
5. гири 16 кг, 24 кг
6. гантели
7. гимнастическая стенка.

## **5.Список использованной литературы:**

1. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. Л.Б.Кофмана; авт.сост. Г.И.Погадаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Настольная книга учителя физкультуры: спр.-метод.пособие/ сост. Б.И.Мюттин. — М.: АСТ: ООО «Изд-во Астпель». 2003.
3. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. - М: Просвещение, 2009г.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Волгоград : Учитель, 2013.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки [текст]:учебник для высших учебных заведений/Г.П.Виноградов.–М.:Советский спорт,2009–328с.
6. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/авт.сост. И.Кремнев–Ростов н/д:Феникс, СПб.:ООО изд-во «Северо-Запад»,2008.–288с.
7. Гантельная гимнастика/авт.–сост. И.Кремнев Ростов н/Д:Феникс, СПб.:ООО изд-во «Северо-Запад»,2008.–222с.