

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1. Учебный план | 5 |
| 1. Методическое обеспечение | 7 |
| 1. Результат освоения образовательной программы | 8 |
| 1. Приложение | 9 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по обязательной предметной области «Общая физическая подготовка» конкретизирует содержание дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта на базовом уровне (далее – Программа). Изучение содержания Программы, совмещается с изучением вариативных предметных областей «различные виды спорта и подвижные игры», «национальный региональный компонент», развитие творческого мышления».

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышениюфункциональных возможностей, общей работоспособности, является основой(базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем,что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительнойнаправленностью вовлекаются обучающиеся не зависимо от возраста и физической подготовленности.

**ЦЕЛЬ**: Развитие физических качеств обучающегося на основе использования средств физической культуры и спорта.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ**:

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**Возраст обучающихся:** 8-16 лет

**Минимальная наполняемость группы** – 15 человек;

**Максимальная наполняемость группы** – 30 человек.

Продолжительность реализации программы 52 недели.

Всего- 862 часа на 6 лет обучения.

**Формы организации учебного занятия:**

-обучающее учебно-тренировочное занятие;

-самостоятельная работа;

-соревновательная деятельность;

-аудиторное занятие;

-аттестация;

-тестирование.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

- индивидуальная (самостоятельное выполнение индивидуального задания, разработка индивидуальных проектов, осуществление исследовательской деятельности);

-фронтальная (проведение беседы, объяснение нового материала, выполнение практических заданий общей, специальной подготовки всеми обучающимися);

- групповая (разработка групповых проектов, групповой показ танцевальных связок, мини-комбинаций, мини-композиций, участие во всероссийских проектах, двусторонняя игра, разучивание тактических приемов).

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БУ | Содержание занятий | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|  | | |  | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 год обучения | Воспитание физических качеств | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | Спортивные, подвижные игры | 19 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Национальный региональный компонент (национальные виды спорта) | 19 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | **Итого** | **78** | **6** | **6** | **6** | **8** | **6** | **6** | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **6** |
| 2 год обучения | Воспитание физических качеств | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Спортивные, подвижные игры | 40 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
|  | Национальный региональный компонент (национальные виды спорта) | 26 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | Итого | **117** | **9** | **9** | **10** | **12** | **10** | **9** | **9** | **10** | **11** | **10** | **9** | **9** |
| 3 год обучения | Воспитание физических качеств | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  | Спортивные, подвижные игры | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Национальный региональный компонент (национальные виды спорта) | 18 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
|  | Промежуточнаяаттестация | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | **Итого** | **117** | **9** | **9** | **10** | **12** | **10** | **9** | **9** | **10** | **11** | **10** | **9** | **9** |
| 4 год обучения | Воспитание физических качеств | 62 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Спортивные, подвижные игры | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Национальный региональный компонент (национальные виды спорта) | 30 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | **Итого** | **156** | **14** | **12** | **13** | **14** | **13** | **12** | **13** | **12** | **14** | **13** | **13** | **12** |
| 5 год обучения | Воспитание физических качеств | 73 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
|  | Спортивные, подвижные игры | 72 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | Национальный региональный компонент (национальные виды спорта) | 33 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
|  | Промежуточная аттестация | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | **Итого** | **182** | **14** | **14** | **15** | **17** | **15** | **15** | **15** | **15** | **17** | **15** | **14** | **16** |
| 6 год обучения | Воспитание физических качеств | 83 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
|  | Спортивные, подвижные игры | 80 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
|  | Национальный региональный компонент (национальные виды спорта) | 41 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
|  | Промежуточная и итоговая аттестация | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  |  | **208** | **17** | **17** | **17** | **18** | **16** | **15** | **18** | **18** | **20** | **18** | **17** | **17** |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Всего часов:** | | **858** | **69** | **68** | **70** | **81** | **70** | **67** | **70** | **72** | **81** | **71** | **69** | **70** |

**Содержание учебного плана**

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма юного спортсмена: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для решения этих задач применяются разнообразные общеразвивающие физические упражнения, направленные на воспитание физических качеств:

-общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: гантелями, баскетбольными, набивными, фитбольными, волейбольными мячами, с флекси - барами, с эспандерами, на полусферах;

-прыжки через скакалку;

-гимнастика с элементами акробатики: кувырки, стойки перевороты; прыжки на гимнастическом мостике;

-прыжки на батуте (для формирования ориентации в пространстве);

-подвижные игры низкой, средней, высокой интенсивности;

-бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м), средние дистанции (1000 м, 1500 м, 2000 м);

-метание мяча на дальность, в цель, на дальность отскока;

- упражнения с использованием тренажеров.

Преимущественное развитие гибкости и общей выносливости как основных показателей здоровья человека, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов зрения; профилактика плоскостопия. В тренировочном процессе не используются упражнения, влияющие на «раскачивание» суставов, их переразгибание. Большое внимание уделяется развитию дыхательных мышц и правильному дыханию.

Для развития физических качеств используются **средства спортивных видов спорта**(баскетбол, настольный теннис, футбол, бадминтон, тэг-регби, волейбол, лыжные гонки) **подвижные игры** низкой средней высокой интенсивности.

Учитывая многонациональность региона, на учебных занятиях применяются,как**национальный региональный компонент**, средстванациональных видов спорта:городки, лапта, самбо,гандбол, регби, борьба поясах и т.д. На практических занятиях изучаются особенности развития национальных региональных видов спорта.

1. **Методическое обеспечение**

Физические качества человека (сила, быстрота, ловкость. координация, выносливость) лежат в основе его физического развития. Физические качества развиваются гетерохронно на протяжении всей жизни. Для каждого качества существуют благоприятные периоды, называемые сенситивными.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные) возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

Для развития физических качеств на занятиях активно применяются методы повторного, переменного, равномерного выполнения упражнения с использованием комплексов общеразвивающих упражнений, средств других видов спорта.

В образовательном процессе по базовой предметной используются методические рекомендации, разработки по развитию физических качеств с использованием средств видов спорта и подвижных игр, национальных региональных видов спорта (приложение).

1. **Результат освоения Программы**

Результатом освоения рабочей учебной программы на базовом уровне сложности по обязательной предметной области «общая физическая подготовка» является:

* повышение уровня физической работоспособности, снижение утомляемости при выполнении физической нагрузки;
* формирование стрессовой устойчивости;
* улучшение показателей физического развития обучающихся: состояние сердечно – сосудистой, дыхательной системна основе функциональных проб);развитие физических качеств;
* умение использовать средства физической культуры и спорта для решения двигательных задач:освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений, освоение новых двигательных действий;
* формирование социально-значимых качеств личности: коллективизма, взаимопомощи);
* получение коммуникативных навыков:умение выстраивать отношения в социуме;

1. **Перечень информационного обеспечения**
   1. **Список литературы.**

1. Ашмарин Б.А. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культ. пед. Институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина; - М.: Просвещение, 1990 - с. 152-154

2. Бальсевич В.К. Ваш первый физкультурный год. - М.: Знание, 1983 №7 с 5-19, 29-36

3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. С 51-65, 76-77, 92-94

4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981. С 5-9, 19-26, 27-42

5.Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным. - М.: Знание, 1990 №1 С 8-9

6. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1986 с 2-5, 59-61

7. Залесский М.З. Сила нужна каждому. - М.: Знание, 1985, №7 с 45-46

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1984. С 8-40, 80-104.

9. КреттиБрайент Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. С 32-35, 95-108

10. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. С 112-141

11.Кузнецова В.С. "Развитие двигательных качеств школьников" - М.: Просвещение, 1967 - с. 19-24

12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. "Силовая подготовка детей школьного возраста" - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002 - с. 46-58

13. Курамшин Ю.Ф. "Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения" Санкт - Петербург, 1998г.

14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464с.

15. «Легкая атлетика. Многоборье»: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.

16. Лях В.И. "Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития" - М.: Терра - Спорт, 1991 - с. 33-41

17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. С 97-101, 113-115, 188-189, 434-435

18. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. - М.: Наука, 1981

С 89-97.

19. Меерсон Ф.З., Розанова Л.С. Адаптация к физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. с 6-21, 24-32

20.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО Астрель: ООО АСТ, 2002. - С 136-138, 695-697,815-820.

21. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М.: Физкультура и спорт, 1980. С 43-54,

22. Озолин Н.Г. Общая и специальная физическая подготовка // Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин - М.: ООО "Изд. Астель", 2002 - с. 534-547

23.Основные направления зарубежных исследований в области спорта. Обзорная информация. - М.: Физкультура и спорт, 1988.С 12-28

Приложения

***Анализ и комплексная оценка результатов тестирования.***

При анализе и комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, показатели уровней обозначаются баллами:

* низкий – 1 балл;
* н-среднего – 2 балла;
* средний – 3 балла;
* в/среднего – 4 балла;
* высокий – 5 баллов.

Сопоставив результат, показанный испытуемым и внесенный в протокол тестирования в графу «результат» с таблицей уровней и оценки результатов, выставляем в следующую графу «уровень» соответствующий данному уровню балл и так по всей программе тестирования. Разделив сумму баллов, полученных испытуемым, на количество выполненных им тестов получим средний балл, который так же выставляется в одноименную графу протокола. Определить уровень физической подготовленности учащихся и оценить его необходимо по следующим критериям:

высокий уровень физической подготовленности – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 4,0 в конце учебного года – не ниже 4,5;

уровень выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0»;

средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «н/среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;

уровень ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «н/среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;

низкий уровень – при наличии трех и более результатов ниже уровня «средний».

|  |  |
| --- | --- |
| *Сумма баллов* | *Средний балл* |
| *6* | *1,0* |
| 7 | 1,16 |
| 8 | 1,33 |
| 9 | 1,50 |
| 10 | 1,66 |
| 11 | 1,83 |
| 12 | 2,00 |
| 13 | 2,16 |
| 14 | 2,33 |
| 15 | 2,50 |
| 16 | 2,66 |
| 17 | 2,83 |
| 18 | 3,00 |
| 19 | 3,16 |
| 20 | 3,33 |
| 21 | 3,50 |
| 22 | 3,66 |
| 23 | 3,83 |
| 24 | 4,00 |
| 25 | 4,16 |
| 26 | 4,33 |
| 27 | 4,50 |
| 28 | 4,56 |
| 29 | 4,83 |
| 30 | 5,00 |

**Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся**

**Таблица**

**уровней и оценки результатов челночного бега**

**4х9 м (сек.)**

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 14,4 и ниже | 14,3-13,3 | 13,2-12,6 | 12,5-12,2 | 12,1и выше |
| 8 | 14,0 - « - | 13,9-13,0 | 12,9-12,2 | 12,1-11,9 | 11,8 - « - |
| 9 | 13,5 - « - | 13,4-12,6 | 12,5-11,6 | 11,5-11,2 | 11,1 - « - |
| 10 | 13,2 - « - | 13, 1-12,2 | 12,1-11,4 | 11,3-10,9 | 10,8 - « - |
| 11 | 12,6 - « - | 12,5-11,6 | 11,5-10,9 | 10,8-10,6 | 10,5 - « - |
| 12 | 12,2 - « - | 12,1-11,4 | 11,3-10,8 | 10,7-10,5 | 10,4 - « - |
| 13 | 11,9 - « - | 11,8-11,2 | 11,1-10,6 | 10,5-10,3 | 10,2 - « - |
| 14 | 12,0 - « - | 11,9-11,3 | 11,2-10,6 | 10,5-10,2 | 10,1 - « - |
| 15 | 11,8 - « - | 11,7-11,1 | 11,0-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 - « - |
| 16 | 11,8 - « - | 11,7-11,0 | 10,9-10,5 | 10,4-10,2 | 10,1 - « - |
| 17 | 11,7 - « - | 11,6-10,9 | 10,8-10,4 | 10,3-10,1 | 10,0 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 14,1 и ниже | 14,0-13,1 | 13,0-12,5 | 12,4-11,6 | 11,5и выше |
| 8 | 13,7 - « - | 13,6-12,4 | 12,3-11,9 | 11,8-11,2 | 11,1 - « - |
| 9 | 13,4 - « - | 13,3-12,1 | 12,0-11,6 | 11,5-11,0 | 10,9 - « - |
| 10 | 12,8 - « - | 12, 7-11,7 | 11,6-11,1 | 11,0-10,4 | 10,3 - « - |
| 11 | 12,3 - « - | 12,2-11,3 | 11,2-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 - « - |
| 12 | 11,5 - « - | 11,4-10,8 | 10,7-10,4 | 10,3-9,9 | 9,8 - « - |
| 13 | 11,1 - « - | 11,0-10,4 | 10,3-10,1 | 10,0-9,6 | 9,5 - « - |
| 14 | 10,8 - « - | 10,7-10,1 | 10,0-9,7 | 9,6-9,2 | 9,1 - « - |
| 15 | 10,5 - « - | 10,4- 9,9 | 9,8-9,5 | 9,4-9,1 | 9,0 - « - |
| 16 | 10,2 - « - | 10,1-9,6 | 9,5-9,2 | 9,1-8,8 | 8,7 - « - |
| 17 | 10,2 - « - | 10,1-9,6 | 9,5-9,2 | 9,1-8,8 | 8,7 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов подтягивания (раз)**

**(Мальчики – из виса на высокой перекладине)**

**(Девочки – из виса лежа на низкой перекладине)**

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 6 и ниже | 7-9 | 10-14 | 15-17 | 18 и выше |
| 8 | 5 - « - | 6-9 | 10-16 | 17-20 | 21 - « - |
| 9 | 7 - « - | 8-10 | 11-17 | 18-20 | 21 - « - |
| 10 | 9 - « - | 10-12 | 13-17 | 18-20 | 21 - « - |
| 11 | 9 - « - | 10-12 | 13-19 | 20-22 | 23 - « - |
| 12 | 8 - « - | 9-13 | 14-18 | 19-22 | 23 - « - |
| 13 | 9 - « - | 10-14 | 15-18 | 10-21 | 22 - « - |
| 14 | 3 - « - | 4-8 | 7-11 | 12-15 | 16 - « - |
| 15 | 2 - « - | 3-7 | 8-14 | 15-18 | 19 - « - |
| 16 | 3 - « - | 4-8 | 9-15 | 16-19 | 20 - « - |
| 17 | 4 - « - | 5-9 | 10-16 | 17-21 | 22 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 0 | 1 | 2-4 | 5-6 | 7 и выше |
| 8 | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-7 | 8 - « - |
| 9 | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-7 | 8 - « - |
| 10 | 0 | 1-2 | 3-6 | 7-8 | 9 - « - |
| 11 | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-8 | 9 - « - |
| 12 | 0 | 1-3 | 4-5 | 6-8 | 9 - « - |
| 13 | 1и ниже | 2-3 | 4-6 | 7-9 | 10 - « - |
| 14 | 0 | 1-3 | 4-6 | 7-10 | 11 - « - |
| 15 | 1и ниже | 2-3 | 4-8 | 9-12 | 13 - « - |
| 16 | 1 - « - | 2-4 | 5-9 | 10-13 | 14 - « - |
| 17 | 2 - « - | 3-5 | 6-10 | 11-15 | 16 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов поднимания туловища**

**за 1 мин. (раз)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 19 и ниже | 20-24 | 25-29 | 30-33 | 34 и выше |
| 8 | 22 - « - | 23-29 | 30-32 | 33-37 | 38 - « - |
| 9 | 24 - « - | 25-30 | 31-34 | 35-38 | 39- « - |
| 10 | 25 - « - | 26-31 | 32-34 | 35-39 | 40 - « - |
| 11 | 26 - « - | 27-32 | 33-36 | 37-41 | 42 - « - |
| 12 | 28 - « - | 29-35 | 36-39 | 40-44 | 45 - « - |
| 13 | 29 - « - | 30-37 | 38-41 | 42-45 | 46 - « - |
| 14 | 30 - « - | 31-38 | 39-41 | 42-46 | 47 - « - |
| 15 | 29 - « - | 30-36 | 37-40 | 41-47 | 48 - « - |
| 16 | 29 - « - | 30-35 | 36-39 | 40-44 | 45 - « - |
| 17 | 30 - « - | 31-36 | 37-40 | 41-44 | 45 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 19 и ниже | 20-25 | 26-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 8 | 22 - « - | 23-29 | 30-34 | 35-39 | 40 - « - |
| 9 | 23 - « - | 24-30 | 31-34 | 35-40 | 41- « - |
| 10 | 27 - « - | 28-33 | 34-39 | 40-44 | 45 - « - |
| 11 | 28 - « - | 29-35 | 36-39 | 40-46 | 47 - « - |
| 12 | 31 - « - | 29-35 | 39-43 | 44-49 | 50 - « - |
| 13 | 33 - « - | 32-38 | 41-45 | 46-52 | 53 - « - |
| 14 | 36 - « - | 34-40 | 44-48 | 49-55 | 56 - « - |
| 15 | 35 - « - | 36-43 | 44-49 | 50-56 | 57 - « - |
| 16 | 36 - « - | 37-43 | 44-47 | 48-55 | 56 - « - |
| 17 | 35 - « - | 36-44 | 45-50 | 51-57 | 58 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000 м**

**(в мин., сек.)**

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 1,59 и ниже | 1,58-1,50 | 1,49-1,34 | 1,33-1,24 | 1,23 и выше |
| 8 | 1,29 - « - | 1,28-1,24 | 1,23-1,16 | 1,15-1,11 | 1,10 - « - |
| 9 | 1,26 - « - | 1,25-1,22 | 1,21-1,13 | 1,12-1,08 | 1,07- « - |
| 10 | 1,34 - « - | 1,33-1,23 | 1,22-1,15 | 1,14-1,05 | 1,04 - « - |
| 11 | 1,18 - « - | 1,17-1,14 | 1,13-1,06 | 1,05-1,02 | 1,01 - « - |
| 12 | 1,25 - « - | 1,24-1,21 | 1,20-1,13 | 1,12-1,09 | 1,08 - « - |
| 13 | 1,27 - « - | 1,26-1,21 | 1,20-1,11 | 1,10-1,06 | 1,05 - « - |
| 14 | 1,10 - « - | 1,09-1,07 | 1,06-1,01 | 1,00-0,57 | 0,56 - « - |
| 15 | 1,06 - « - | 1,05-1,10 | 1,09-1,02 | 1,01-0,56 | 0,55 - « - |
| 16 | 2,11 - « - | 2,10-2,04 | 2,03-1,50 | 1,49-1,42 | 1,41 - « - |
| 17 | 2,07 - « - | 2,06-2,00 | 1,59-1,48 | 1,47-1,42 | 1,41 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 1,48 и ниже | 1,47-1,40 | 1,39-1,25 | 1,24-1,17 | 1,16 и выше |
| 8 | 1,30 - « - | 1,29-1,23 | 1,22-1,11 | 1,10-1,05 | 1,04 - « - |
| 9 | 1,23 - « - | 1,22-1,18 | 1,17-1,09 | 1,08-1,05 | 1,04 - « - |
| 10 | 1,24 - « - | 1,23-1,18 | 1,17-1,04 | 1,03-1,00 | 0,59 - « - |
| 11 | 2,16 - « - | 2,15-2,09 | 2,08-1,56 | 1,55-1,49 | 1,48 - « - |
| 12 | 2,15 - « - | 2,14-2,10 | 2,09-1,59 | 1,58-1,55 | 1,54 - « - |
| 13 | 2,19 - « - | 2,18-2,11 | 2,10-1,56 | 1,55-1,48 | 1,47 - « - |
| 14 | 2,07 - « - | 2,06-1,59 | 1,58-1,46 | 1,45-1,38 | 1,37 - « - |
| 15 | 1,54 - « - | 1,53-1,47 | 1,46-1,32 | 1,31-1,25 | 1,24 - « - |
| 16 | 4,07 - « - | 4,06-3,52 | 3,51-3,27 | 3,26-3,13 | 3,12 - « - |
| 17 | 3,55 - « - | 3,54-3,46 | 3,45-3,23 | 3,23-3,13 | 3,12 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов наклонов вперед из**

**положения сидя(см.)**

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 2,0 и ниже | 2,5-4,5 | 5,0-9,5 | 10,0-12,0 | 12,5 и выше |
| 8 | 1,0 - « - | 1,5-4,5 | 5,0-8,5 | 9,0-11,0 | 11,5 - « - |
| 9 | -0,5 - « - | 0-4,5 | 5,0-9,5 | 10,0-13,5 | 14,0- « - |
| 10 | 2,0 - « - | 2,5-7,0 | 7,5-9,5 | 10,0-14,5 | 15,0 - « - |
| 11 | 2,0 - « - | 2,5-7,0 | 7,5-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5 - « - |
| 12 | 4,5 - « - | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-17,5 | 18,0 - « - |
| 13 | 4,5 - « - | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-17,5 | 18,0 - « - |
| 14 | 6,0 - « - | 6,5-11,0 | 11,5-14,5 | 15,0-20,0 | 20,5 - « - |
| 15 | 4,5 - « - | 5,0-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5-20,0 | 20,5 - « - |
| 16 | 7,0 - « - | 7,5-13,0 | 13,5-17,0 | 17,5-=23,0 | 23,5 - « - |
| 17 | 6,5 - « - | 7,0-12,5 | 13,0-17,0 | 17,5-20,0 | 20,5 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 1,0 и ниже | 1,5-2,5 | 3,0-6,5 | 7,0-10,0 | 10,5 и выше |
| 8 | 0 - « - | 0,5-2,5 | 3,0-5,5 | 6,0-8,5 | 9,0 - « - |
| 9 | -2,5 - « - | -2,0-2,5 | 3,0-5,0 | 5,5-9,0 | 9,5 - « - |
| 10 | -4,5 - « - | -4,0-1,5 | 2,0-4,5 | 5,0-8,5 | 9,0 - « - |
| 11 | -3,0 - « - | -2,5-2,0 | 2,5-4,0 | 4,5-8,5 | 9,0 - « - |
| 12 | -1,5 - « - | -1,0-2,0 | 2,5-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5 - « - |
| 13 | 0 - « - | 0,5-3,0 | 3,5-6,5 | 7,0-9,5 | 10,0 - « - |
| 14 | -1,0- « - | 1,5-4,0 | 4,5-9,0 | 9,5-13,5 | 14,0 - « - |
| 15 | -0,5 - « - | 0-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5-14,0 | 14,5 - « - |
| 16 | 1,5 - « - | 2,0-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5-14,5 | 15,0 - « - |
| 17 | 2,5 - « - | 3,0-7,0 | 7,5-11,0 | 11.5-17.5 | 18,0 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)**

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 8,5 и ниже | 8,6-7,6 | 7,5-6,9 | 6,8-5,8 | 5,7 и выше |
| 8 | 7,6 - « - | 7,5-7,1 | 7,0-6,0 | 5.9-5,5 | 5,4 - « - |
| 9 | 6,8 - « - | 6,7-6,4 | 6,3-5,6 | 5,5-5,2 | 5,1- « - |
| 10 | 6,8 - « - | 6,7-6,3 | 6,2-5,3 | 5.2-4,8 | 4,7 - « - |
| 11 | 6,9 - « - | 6,8-6,4 | 6,3-5,4 | 5,3-4,9 | 4,8 - « - |
| 12 | 6,6 - « - | 6,5-6,2 | 6,1-5,5 | 5,4-5,2 | 5,1 - « - |
| 13 | 7,0 - « - | 6,9-6,5 | 6,4-5,5 | 5,4-5.0 | 4,9 - « - |
| 14 | 6,7 - « - | 6,6-6,3 | 6,2-5.5 | 5,4-5,1 | 5,0 - « - |
| 15 | 6,6 - « - | 6,5-6,1 | 6,0-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 - « - |
| 16 | 6,4 - « - | 6,3-6,0 | 5,9-5,2 | 5,1-4,8 | 4,7 - « - |
| 17 | 6,7 - « - | 6,6-6,2 | 6,1-5,2 | 5,1-4,7 | 4,6 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Низкий* | *Н-среднего* | *Средний* | *В-среднего* | *Высокий* |
| 7 | 8,4 и ниже | 8,3-7,4 | 7,3-6,8 | 6,7-5,8 | 5,7 и выше |
| 8 | 8,1 - « - | 8,0-7,3 | 7,2-6,7 | 6,6-5,7 | 5,6 - « - |
| 9 | 6,7 - « - | 6,6-6,2 | 6,1-5,3 | 5,2-4,8 | 4,7 - « - |
| 10 | 6,6 - « - | 6,5-6,1 | 6,0-5,2 | 5,1-4,7 | 4,6 - « - |
| 11 | 6,7 - « - | 6,6-6,1 | 6,0-5,0 | 4,9-4,4 | 4,3 - « - |
| 12 | 6,5 - « - | 6,4-6,0 | 5,9-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 - « - |
| 13 | 6,2 - « - | 6,1-5,8 | 5,7-5,1 | 5,0-4,7 | 4,6 - « - |
| 14 | 6,0- « - | 5,9-5,6 | 5,5-4,9 | 4,8-4,5 | 4,4 - « - |
| 15 | 5,8 - « - | 5,7-5,3 | 5,2-4,4 | 4,3-3,9 | 3,8 - « - |
| 16 | 5,5 - « - | 5,5-5,1 | 5,0-4,2 | 4,1-3,8 | 3,7 - « - |
| 17 | 6,1 - « - | 6,0-5,4 | 5,3-4,1 | 4,0-3,7 | 3,6 - « - |

**Развитие физических качеств**

**Быстрота** - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Выделяют:

a) быстроту одиночного движения (например бег)

б) быстроту двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

*Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 - 15*

**Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

Ловкость направлена на:

a) статическое равновесие (без перемещения)

б) динамическое равновесие (с перемещением)

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

*Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.*

**Сила** - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

Различают:

a) абсолютная сила - это величина максимальных усилий

б) относительная сила - это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела.

Градиент силы - это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

*Средства развития силы:*

упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)

упражнения отягощенные весом собственного тела

упражнения на тренажерах (механотерапия)

статические упражнения в изометрическом режиме

силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу).

*Методы развития силы:*

метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)

флэшинг: на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)

читинг: метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)

*Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13 -14 лет и 17 -18), у девушек (11 - 12 и 15 - 16)*

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Зависит от:

* эластичности и податливости мышц связок
* от температуры внешней среды
* от суточной периодики (утром, вечером)
* от строения суставов
* от общего состояния организма

Различают:

a) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

б) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил.

Разница между активной и пассивной гибкостью называется «запас гибкости».

Средства развития гибкости:

* упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды;
* маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений);

Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

*Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет, активная гибкость развивается: 10 - 14 лет, пассивная гибкость: 9 - 11 лет.*

**Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления:

a) усталость: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

б) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

в) некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным средством развития выносливости является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости:

* метод круговой тренировки
* повторно-интервальный
* игровой

*Сенситивные периоды развития выносливости: аэробная выносливость (14 - 16 лет), у женского пола в (12 - 13 лет).*