


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33 Г.ЛИПЕЦКА**

ИМЕНИ П.Н. ШУБИНА

«Согласовано»
Председатель
Управляющего совета
МБОУ СШ №33 г.Липецка
Протокол № 1 от 27.08.2019

Н.В. Ходаковская

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2019.

 «Утверждаю»
Директор
МБОУ СШ №33 г.Липецка
И.В. Знаменникова
Приказ № 300 от 28.08.2019



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа-12-18 лет
Срок реализации-1 учебный год

Составитель :

Хван И.Л.

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э. Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян, евреев.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Образовательная деятельность по программе «Общая физическая подготовка» направлена на:

- формирование устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в стремлении к физическому совершенству;
- создание и обеспечение необходимых условий для развития и совершенствования двигательных навыков и умений;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики» в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы, выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

Актуальность программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Цель программы: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- изучение истории атлетической гимнастики;
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания;
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные:

- воспитание воли, настойчивости и целеустремлённости;
- воспитание трудолюбия и дисциплины;
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» от уже существующих образовательных программ в том, что она строится с учётом возрастных особенностей и степени физического развития учащихся на основе дифференцированного и личностно-ориентированного подхода.

Основные принципы построения программы:

- учёт возрастных особенностей мальчиков и девочек;
- общее развитие с учётом индивидуальных возможностей и способностей;
- учёт степени физической подготовленности учащихся;
- систематичность и последовательность;
- поддержка и сохранение здоровья;

Методы обучения:

- Словесные методы: объяснения, указания, подача команд, беседа, устная инструкция, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:
 - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
 - использование наглядных пособий (схемы, видео)
 - имитация (подражание)
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
- Практические методы:
 - повторение упражнений без изменений, с изменениями
 - тестирование
 - тренировка
 - игры, соревнования.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная, в парах, тройках.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы - 12 до 18 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» – 1 учебный год.

В группу принимаются все желающие, независимо от степени физической подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Формы занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие

Режим занятий: программа реализуется в общеобразовательном учреждении с сентября по май, 2 раза в неделю по 1 занятию.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики»

№ п/п	Название курса	Часов в неделю	Всего часов за год	Форма аттестации
1	Общая физическая подготовка	2	68	Контроль физической подготовленности

Календарный учебный график

Начало учебного года 01.09.2019г.

Окончание учебного года: 29.05.2020 г.

Продолжительность учебных триместров:

I триместр – 11 учебных недель

II триместр – 12 учебных недель

III триместр – 11 учебных недель

Каникулы:

I триместр:

- каникулы между долями I триместра– с 9 октября по 13 октября (5 дней) 2019г., начало второй учебной доли I триместра – 14 октября 2019 года;

- осенние каникулы с 21 ноября по 24 ноября (4дня) 2019г.

II триместр:

- начало II триместра с 25 ноября 2019года.

- каникулы между долями II триместра с 1 января 2020 года по 8 января 2020 года (8 дней);

начало второй учебной доли II триместра - 9 января 2020 года;

- зимние каникулы с 22 февраля по 28 февраля (7 дней) 2020 года;

III триместр:

- начало III триместра со 02 марта 2020 года.

- каникулы между долями III триместра с 8 апреля по 12 апреля 2020 года (5 дней).

начало второй учебной доли III триместра с 13 апреля 2020 года.

Сроки проведения промежуточной аттестации с 18 по 27 мая 2020года.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»:

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- знание истории возникновения атлетической гимнастики
- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков
- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности
- расширение общего кругозора
- развитие коммуникативных качеств

Данная программа реализует принципы физического совершенствования, преследует цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования.

В свою очередь их заинтересованность, положительная динамика физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

Учащиеся в конце обучения должны **знать**:

- историю возникновения атлетической гимнастики;
- технику безопасности на занятиях атлетической гимнастикой;
- основы личной гигиены, спортивного этикета;
- правила построения тренировки;

Учащиеся в конце обучения должны **уметь**:

- составлять комплексы упражнений для различных групп мышц
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Программа рассчитана на 68 учебных часов.

Способы определения результативности:

- наблюдение;
- беседы индивидуальные и групповые;
- опрос;
- включения обучающихся в деятельность по освоению программы, выполнение заданий.

Для фиксации результатов контроля используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (Приложение 1), заполняемая 2 раза (декабрь, апрель) за период обучения по программе. Экспертом в оценке уровня освоения программы обучающимися выступает педагог.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый показатель мониторинга оценивается от 1 до 3 баллов: 1 балл – ниже базового уровня, 2 балла – базовый уровень, 3 балла – выше базового уровня.

Критерии оценки уровня результативности:

- 1 - 6 баллов – программа освоена на низком уровне (освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 7-12 баллов – программа освоена на базовом уровне (освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 13-18 баллов – программа освоена на высоком уровне (освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы).

ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

Организационно-педагогические условия:

- спортивный зал;
- тренажерный зал.

Данную программу реализуют педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы:

- интерактивная доска (мультимедийный проектор и экран).

Список литературы

1. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
2. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
4. Дворкин Л. С., Воробьев С. В. , Хабаров, А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.

Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка»

Содержание курса

1. Основные принципы построения тренировки- 18 часов.

Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.

Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Правила выполнения упражнений на груза- блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений на груза- блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений на груза- блочных устройствах для мышц ног. Комплекс упражнений на груза- блочных устройствах для мышц рук. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза- блочных устройствах. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.

2. Система постепенного увеличения отягощений – 16 часов

Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Правила подбора веса штанги и гантелей. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног. Базовые и изолирующие упражнения. Основные понятия, техника выполнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.

3. Система построения круговой тренировки– 19 часов

Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс

упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.

Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.

4. Система предельных отягощений– 15 часов

Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах. Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.

1. Теоретическая подготовка.

Основы знаний:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудованность и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

2. Начальная система тренировки.

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.

- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.
- биомеханические закономерности движений.
- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.
- основные принципы построения тренировки.

3. Практика.

- упражнения для плечевого пояса
- упражнения для мышц спины
- упражнения для брюшного пресса
- упражнения для мышц ног

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Основные принципы построения тренировки	2	16	18
2.	Система постепенного увеличения отягощений	1	15	16
3.	Система построения круговой тренировки	2	17	19
4.	Система предельных отягощений	3	12	15
Итого:		8	60	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Дата	Коррекция
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.		
2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки		
3	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.		
4	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.		
5	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.		
6	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.		
7	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.		
8	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.		
9	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах (особенности техники).		

10	Комплекс упражнений на груза- блочных устройствах для мышц спины.		
11	Комплекс упражнений на груза- блочных устройствах для мышц ног.		
12	Комплекс упражнений на груза- блочных устройствах для мышц рук.		
13	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза- блочных устройствах.		
14	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.		
15	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.		
16	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.		
17	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.		
18	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.		
19	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).		
20	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.		
21	Правила подбора веса штанги и гантелей.		
22	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.		
23	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.		
24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.		
25	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.		
26	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.		
27	Базовые и изолирующие упражнения. Основные понятия, техника выполнения.		
28	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.		
29	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.		
30	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.		
31	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.		

32	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.		
33	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.		
34	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.		
35	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.		
36	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.		
37	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.		
38	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.		
39	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.		
40	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).		
41	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.		
42	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.		
43	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.		
44	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.		
45	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.		
46	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.		
47	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.		
48	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.		
49	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.		
50	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.		
51	Комплекс упражнений способом «до отказа»		

	для мышц ног и брюшного пресса.		
52	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.		
53	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.		
54	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.		
55	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.		
56	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.		
57	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.		
58	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.		
59	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.		
60	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.		
61	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.		
62	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.		
63	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.		
64	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.		
65	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.		
66	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.		
67	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.		
68	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.		

Оценочные материалы

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общей физической подготовке

№п/п	Наименование упражнений	12-14 лет мальчики		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-4	5-7	8-10 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	150-170	171-185	186-200 >
3.	Жим штанги, лежа (кг x 1 раз)	20-35	36-45	46-55 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

№п/п	Наименование упражнений	12-14 лет девочки		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	9	10-12	13-16 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	135-145	146-155	156-165 >
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42

№п/п	Наименование упражнений	15-17 лет юноши		
		Уровень подготовленности		

		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-15 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-220	221-240 >
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	30-50	51-70	71-100 >
4.	Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

№п/п	Наименование упражнений	15-17 лет девушки		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-170	171-180	181-200 >
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15 >
4.	Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42

