Государственное бюджетное учреждение города Москва
Центр содействия семейному воспитанию «Радуга»
Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Принято на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Радуга»
Протокол № 1
«28» августа 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ЦССВ «Радуга»
_____ Ирхина С. Л.
Приказ № 520
от «28» августа 2026г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный (от 13 до 18 лет)
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Найдин Данила Михайлович,
инструктор по физической культуре

г. Москва, 2026

Содержание

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы
6. Приложения

2. Пояснительная записка

Актуальность.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте от 13 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время.

Новизна программы.

В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Направленность программы- физкультурно-оздоровительная.

Целесообразность программы обуславливается системой физического развития, направленной на укрепление здоровья и улучшение физической формы.

Регулярные занятия общей физической подготовкой способствуют укреплению мышечного корсета и повышению общей выносливости организма. Это особенно важно в современном мире, где большинство подростков ведут малоподвижный образ жизни.

Систематические тренировки помогают бороться с гиподинамией, которая является одной из главных проблем современного общества. Программа дополнительного образования позволяет структурировано подойти к процессу физического развития.

Оздоровительный эффект от занятий проявляется в улучшении работы сердечно-сосудистой системы и нормализации артериального давления. Это снижает риск развития многих хронических заболеваний.

Психологическая польза тренировок заключается в выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом и улучшают настроение.

Формирование привычки к регулярным занятиям спортом – один из важнейших результатов программы. Это закладывает фундамент для

поддержания здорового образа жизни в будущем.

Социальная адаптация происходит через командные занятия и общение с единомышленниками, что особенно важно для подростков и молодых людей.

Доступность программы для разных возрастных групп делает её универсальным инструментом физического развития.

Комплексный подход к физическому развитию включает не только тренировки, но и рекомендации по режиму дня и восстановлению.

Цель программы - содействие сохранению и укреплению физического здоровья подростков, приобщение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой, привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навыки по определённым двигательным и действиям и развитию общей выносливости;
- освоение теоретических знаний по физической культуре, технике безопасности;
- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса;
- развитие функциональных возможностей и общей выносливости организма;
- развитие координации движений, выносливости, силы, скоростных качеств;

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье;
- формирование морально-этических и волевых качества личности;

Планируемые (ожидаемые) результаты программы. По окончании реализации программы каждый обучающийся будет:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

– выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
– использовать полученные в процессе обучения про программу знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся будут **сформированы**:

– осознанное отношение к собственному здоровью;
– потребность в ежедневной двигательной активности

Краткая характеристика целевой группы обучающихся

К занятиям допускаются юноши и девушки основной и подготовительной групп здоровья (наличие медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий, по общей физической подготовке и сдаче норм ГТО, обязательно).

Срок реализации программы и её объём:

Срок реализации программы 1 год.

Объём – 108 часов.

Формы обучения при реализации программы:

– групповая (состав групп – разновозрастной);
– индивидуальная;
– коллективная.

Режим занятий, особенности организации учебного процесса

Ознакомительный уровень (от 13 до 18 лет) – очные занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

Формы проведения занятий:

Фронтальный способ. Все обучающиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Поточный способ. Обучающиеся поточно друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Обучающиеся по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного воспитанника (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа является ознакомительной и развивающей, она не предполагает зачетно – экзаменационной системы контроля за результатами

образования. Формой проверки усвоения учащимися программы является участие в соревнованиях районного, окружного, городского уровня.

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план (ознакомительный уровень)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Вид и форма контроля
		Всего час.	Теор.	Практ.	
Раздел 1. Введение. Базовые понятия (2ч)					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по общей физической подготовке. Правила соревнований	**2**	2	0	вопросы
Раздел 2. Гимнастика (18ч)					
2.1.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических ковриках	**6**	2	4	упражнения
2.2.	Упражнения для силы мышц брюшного пресса	**4**	0	4	упражнения
2.3.	Общеразвивающие упражнения для мышц таза и ног	**4**	0	4	упражнения
2.4.	Упражнения для силы мышц рук, плечевого сустава и туловища	**4**	0	4	упражнения
Раздел 3. Легкая атлетика (34ч)					
3.1.	Правильное выполнение разминки при подготовке к выполнению упражнений	**4**	1	3	упражнения
3.2.	Специальные беговые упражнения. Техника правильного старта и финиша	**6**	0	6	упражнения
3.3.	Техника бега на средние дистанции (400м, 800м)	**6**	0	6	упражнения
3.4.	Челночный и эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочка	**4**	0	4	упражнения
3.5	Техника толкания и приземления при выполнении прыжка в длину с места	**4**	0	4	упражнения

3.6.	Кроссовый бег и бег на выносливость (бег на 2000-3000м, 6-ти минутый)	**4**	0	4	упражнения
3.7.	Техника выполнения упражнения скандинавская ходьба	**2**	0	2	упражнения
3.8.	Бег на короткие дистанции (30,60,100м)	**4**	0	4	упражнения
Раздел 4. Волейбол (26ч)					
4.1	Техника приема и передачи мяча сверху, снизу в парах	**12**	0	12	упражнения
4.2	Техника выполнения прямой нижней и верхней подачах	**14**	0	14	упражнения
Раздел 5. Баскетбол (26ч)					
5.1	Броски мяча в корзину с штрафной линии. Трех-очковые броски мяча	**12**	0	12	упражнения
5.2	Передача мяча в парах с последующим броском в корзину	**14**	0	14	упражнения
Раздел 6. Итоговый контроль освоения программы (2ч)					
6.1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	**2**	0	2	-
Всего:		**108**	**5**	**103**	

Гибкая структура программы дополнительного образования обеспечивает бесшовное встраивание пропущенного учебного материала в последующие занятия - независимо от причины пропуска (отсутствие ученика или педагога по болезни), что гарантирует непрерывность и полноту освоения программы.

3.1.1. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение. Базовые понятия (2ч)

Тема 1.1. Знакомство с группой. Техника безопасности (2ч)

Теория (2 ч)

Знакомство с группой.

Организационные вопросы. Техника безопасности. Правила проведения соревнований по видам

Раздел 2. Гимнастика (18ч).

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения на гимнастических ковриках (6ч)

Теория (2 ч)

Практика (4ч)

Комплекс упражнений на все группы мышц, на гимнастических ковриках

Тема 2.2. Упражнения для силы мышц брюшного пресса (2ч)

Практика (4 ч)

Техника выполнения упражнений на пресс, подготовительные упражнения к выполнению подъёма туловища из положения лежа

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения для мышц таза и ног (2ч)

Практика (4 ч)

Правильное использование тренажеров для развития мышц ног. Техника выполнения упражнений для мышц таза

Тема 2.4. Упражнения для силы мышц рук, плечевого сустава и туловища (4ч)

Практика (4 ч)

Техника выполнения упражнений на тренажерах. Равномерная проработка, подбор дозировки.

Раздел 3. Легкая атлетика (34ч)

Тема 3.1. Правильное выполнение разминки при подготовке к выполнению упражнений (4ч)

Теория(1ч.) Практика (3 ч)

Комплекс упражнений для подготовки к выполнению определенных элементов

Тема 3.2. Специальные беговые упражнения. Техника правильного старта и финиша (6ч)

Практика (6 ч)

Специальные беговые упражнения перед стартом забегов. Техника старта и финиша при беге на разные дистанции

Тема 3.3 Техника бега на средние дистанции (400м, 800м) (6ч)

Практика (6 ч)

Правильное распределение сил, подбор темпа, выбор качественной экипировки

Тема 3.4 Челночный и эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочка (4ч)

Практика (4 ч)

Обучение техники передачи эстафетной палочки партнеру по команде, изучение вариантов челночного бега

Тема 3.5 Техника толкания и приземления при выполнении прыжка в длину с места (4ч)

Практика (4 ч)

Обучение подготовительным прыжковым упражнениям и изучение фаз прыжка в длину с места

Тема 3.6 Кроссовый бег и бег на выносливость (бег на 2000-3000м, 6-ти минутый) (4ч)

Практика (4 ч)

Техника выбора правильного темпа и дыхания. Стартовый разбег и финишное ускорение при беге на длинные дистанции. Подбор качественного инвентаря

Тема 3.7 Техника выполнения упражнения скандинавская ходьба (2ч)

Практика (2 ч)

Правильный подбор палок, техника дыхания и выполнения синхронной постановки скандинавской палки и шага

Тема 3.8 Бег на короткие дистанции (30,60,100м) (4ч)

Практика (4 ч)
Правильное выполнение стартового толчка, виды установки ног перед стартом забега. Подбор обуви для бега на короткие дистанции в зависимости от покрытия дорожки

Раздел 4. Волейбол (26ч)

Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху, снизу в парах (12ч)

Практика (12ч)
Подбор упражнений подготовки к занятию волейбол, размещение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.

Тема 4.2 Техника выполнения прямой нижней и верхней подачах (14ч)

Практика (14ч)
Подготовка к выполнению подач, подбор инвентаря, движение рук при подаче

Раздел 5. Баскетбол (26ч)

Тема 5.1 Броски мяча в корзину с штрафной линии. Трех-очковые броски мяча (2ч)

Практика (12ч)
Подбор упражнений для тренировки бросков разной дальности. Изучение техники бросков

Тема 5.2 Передача мяча в парах с последующим броском в корзину (2ч)

Практика (14ч)
Изучение правильной передаче партнеру сверху, либо через пол, разбор ошибок при передаче мяча.

Раздел 6. Итоговый контроль освоения программы (2ч)

Тема 6.1 Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (2ч)

Практика (2ч)
Подведение итогов, сдача контрольных(итоговых) нормативов.

4. Методическое и организационно- педагогическое обеспечение программы.

Для достижения цели, задач и реализации программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *принципы*:

- индивидуальный подход (каждый участник имеет уникальные особенности телосложения, уровень физической подготовки);
- постепенность и прогрессия (физическое развитие происходит постепенно, с постепенным увеличением интенсивности и сложности тренировок);
- периодизация тренировочного процесса;
- безопасности и профилактики травматизма (любые физические нагрузки сопряжены с определённым риском травмы, важно соблюдать меры предосторожности и обеспечивать безопасность всех участников);
- достаточность отдыха и восстановления (регулярные тренировки требуют полноценного восстановления между ними, недостаточный отдых ведёт к снижению работоспособности и повышению риска перетренированности);
- комплексность подхода (программа охватывает различные группы

мышц и включает разнообразные типы упражнений, способствующие гармоничному развитию всего тела); мотивации и вовлеченности (поддержка интереса и стремления к достижению поставленных целей).

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- тренировочные сессии, соревнования внутри группы;
- игровые;
- проектные технологии;
- информационные;
- здоровьесберегающие технологии.

При проведении тренировок на спортивной площадке и в тренажёрном зале применяются разные методы, позволяющие оптимизировать процесс тренировок, повысить их эффективность и минимизировать риск травм:

1. Метод систематичности и последовательности. Этот метод подразумевает последовательное и систематичное выполнение упражнений, позволяющее организму адаптироваться к физическим нагрузкам и избежать перегрузки (если начал заниматься новичок).
2. Метод круговой тренировки. Используется для одновременного развития нескольких групп мышц и увеличения выносливости путём быстрого перехода от одного упражнения к другому без значительных пауз.
3. Метод интервальной тренировки. Представляет собой чередование интенсивных интервалов нагрузки с периодами активного отдыха или менее интенсивных упражнений.
4. Метод изоляции и интеграции. Предполагает разделение тренировок на изолированные (работают отдельные группы мышц) и интегрированные (задействуют сразу несколько групп мышц одновременно).
5. Метод прогрессивной нагрузки. Основан на постоянном увеличении нагрузки по мере роста возможностей организма.
6. Метод постоянного напряжения. Предусматривает поддержание непрерывного напряжения в мышцах в течение всего периода выполнения упражнения.
7. Метод изменения направления усилий. Изменяя направление приложения усилия, задействуются дополнительные группы мышц и повышается общая эффективность тренировки.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных упражнений, контрольные вопросы.

Входной контроль проводится вначале учебного года в различных формах: открытые занятия, сдача контрольных упражнений, контрольные вопросы. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение №1).

Текущий контроль проводится для оценки повседневных изменений в состоянии занимающихся, связанных с реакцией организма на тренировочные нагрузки.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия. Форма

проведения промежуточного контроля: контрольные упражнения, контрольные вопросы. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение №2).

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце обучения по итогу освоения программы. Форма проведения итогового контроля: контрольные упражнения, контрольные вопросы. Фиксация результатов итогового контроля осуществляется по рейтинговой системе («высокий», «средний», «низкий уровень»). Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте итогового контроля (приложение №2).

Критерии оценки

Входной контроль. Направлен на объективную оценку готовности обучающихся к началу тренировочного процесса.

Низкий уровень

Физическая подготовленность: Низкий уровень физической формы, недостаточная выносливость, отсутствие скорости и гибкости.

Подвижность суставов: Скованные суставы, плохая растяжка.

Коммуникативные способности: Отсутствие контакта с инструктором, отказ от выполнения заданий.

Средний уровень

Физическая подготовленность: средний уровень физической формы.

Подвижность суставов: наблюдаются ограничения в подвижности отдельных мышечных групп.

Мотивация к обучению

Коммуникативные способности: Общение развивается постепенно, присутствует застенчивость.

Высокий уровень

Физическая подготовленность: хорошее физическое состояние, высокий уровень физической подготовленности

Подвижность суставов: высокая эластичность мышц.

Коммуникативные способности: легко контактирует с окружающими, коммуникабельный.

Текущий контроль

Правильность выполнения упражнений

Итоговый контроль.

Положительная динамика личностных и предметных результатов:

1. Качество освоения теоретического материала
2. Качество (правильность) выполнения упражнений
3. Самостоятельное выполнение упражнений
4. Оценивание и подведение результатов при выполнении упражнений.

Система критериального оценивания.

Высокий уровень (3)	Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень	Обучающийся овладел не менее ½ объема теоретических

(2)	знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (1)	Обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

Календарный учебный график (ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	По расписанию	теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по общей физической подготовке. Правила соревнований	тренажерный зал ЦССВ Спортивная площадка ЦССВ	Вопросы, упражнения
			теория	2	Техника безопасности при проведении общеразвивающих упражнений		вопросы
			практика	4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических ковриках		упражнения
			практика	4	Упражнения для силы мышц брюшного пресса		упражнения
2	октябрь	По расписанию	практика	4	Общеразвивающие упражнения для мышц таза и ног	тренажерный зал ЦССВ Спортивная площадка ЦССВ	упражнения

			практика	4	Упражнения для силы мышц рук, плечевого сустава и туловища		упражнения
			теория	1	Правильное выполнение разминки при подготовке к выполнению упражнений		вопросы
			практика	3	Правильное выполнение разминки при подготовке к выполнению упражнений		упражнения
3	ноябрь		практика	6	Специальные беговые упражнения. Техника правильного старта и финиша	тренажерный зал ЦССВ Спортивная площадка ЦССВ	упражнения
			практика	6	Техника бега на средние дистанции (400м, 800м)		упражнения
4	декабрь	По расписанию	практика	4	Челночный и эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочка	Спортивная площадка ЦССВ	упражнения
			практика	4	Техника толкания и приземления при выполнении прыжка в длину с места		упражнения

			практика	4	Кроссовый бег и бег на выносливость (бег на 2000-3000м, 6-ти минутый)		упражнения
5	январь	По расписанию	практика	2	Техника выполнения упражнения скандинавская ходьба	Спортивная площадка ЦССВ	упражнения
			практика	4	Бег на короткие дистанции (30,60,100м)		упражнения
			практика	6	Техника приема и передачи мяча сверху, снизу в парах		упражнения
6	февраль	По расписанию	практика	6	Техника приема и передачи мяча сверху, снизу в парах	Спортивная площадка ЦССВ	упражнения
			практика	6	Техника выполнения прямой нижней и верхней подачах		упражнения
7	март	По расписанию	практика	8	Техника выполнения прямой нижней и верхней подачах	Спортивная площадка ЦССВ	упражнения
			практика	4	Броски мяча в корзину с штрафной линии. Трех-очковые броски мяча		упражнения
8	апрель	По расписанию	практика	8	Броски мяча в корзину с штрафной линии. Трех-очковые броски мяча	Спортивная площадка ЦССВ	упражнения

			практика	4	Передача мяча в парах с последующим броском в корзину		упражнения
9	май	По расписанию	практика	10	Передача мяча в парах с последующим броском в корзину	Спортивная площадка ЦССВ	упражнения
			практика	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов		упражнения

Материально-техническое оснащение.
Для проведения занятий необходимо:

- Гантели разномастные
- Секундомер
- Рулетка
- Конусы и фишки
- Эстафетные палочки

Наименование инвентаря	**Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения**
Гантели разномастные	Гантели имеют вид небольшого стержня (грифа), на который с двух сторон навешиваются необходимое количество сменных дисков (блинов) до нужной массы, и закрепляются фиксатором. Инвентарь предназначен для выполнения физических упражнений с отягощениями, направленный на развитие мышц, укрепление суставов и общей работоспособности организма. Универсальные снаряды для развития силы, выносливости и координации. Доступны в разных весах. Цели тренировок с гантелями зависят от выбранной программы и уровня подготовки: Набор мышечной массы. Требует работы с достаточно большим весом, чтобы последние повторения в подходе давались с заметным усилием, но техника не нарушалась. Обычно это 8–12 повторений в 3–4 подходах. Развитие силы. Аналогично набору массы, но с акцентом на базовые движения (приседания, жимы, тяги). Вес увеличивается, а

	количество повторений снижается (5–8) Повышение выносливости и тонуса. Лёгкие гантели (2–5 кг) и большое количество повторений (15–20 и более) с сокращённым отдыхом между подходами. Улучшение координации и работы мышц-стабилизаторов. Гантели требуют большего контроля над телом, чем тренажёры, так как нужно удерживать баланс и контролировать амплитуду.
Секундомер	Прибор для точного измерения коротких промежутков времени, который используется в спорте для фиксации результатов соревнований, тренировок, анализа временных показателей и контроля временных интервалов
Рулетка	Может быть использована для измерения длины прыжков или метаний. С помощью рулетки размечают игровые зоны, беговые дорожки, стартовые и финишные линии, места для прыжков или метаний. Измерение дистанций во время соревнований. Например, чтобы зафиксировать результат в прыжке в длину, тройном прыжке. Тренировочный процесс**.** Используется, чтобы планировать занятия: например, отмерять дистанции для бега или размечают зоны для отработки конкретных элементов.
Конусы и фишки	Необходимы для отработки челночного бега, изменения направления движения и координационных упражнений.
Эстафетные палочки	Спортивный инвентарь, который используется в эстафетном беге — командном виде лёгкой

	атлетики. Необходимо как можно быстрее перенести от старта до финиша, передавая от одного участника команды другому. Представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28—30 см и длину в окружности 12—13 см. Ее передача осуществляется только в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа).

4.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Перед началом занятий:

1) инструктору по физической культуре необходимо проверить исправность инвентаря, наличие специальной формы одежды и отсутствие влаги на покрытии.
2) свободная площадь вокруг рабочих зон(тренажеров), убраны посторонние предметы для предотвращения травматизма.

Правила проведения занятий:

1) обязательная разминка.
2) объяснение и демонстрация техники до выполнения упражнений
3) постепенное увеличение нагрузок, следить за самочувствием и техникой
4) соблюдать интервалы восстановления дыхания, и не проводить длительные непрерывные нагрузки без контроля.
5) находиться в зале без инструктора по физической культуре категорически запрещено
6) находиться в спортивном зале и спортплощадке необходимо в чистой спортивной одежде
7) обувь для занятий должна соответствовать виду активности, а также внешнему виду. Без сменной обуви, заниматься запрещено.

5. Список литературы

1. М. С. Эммерта, О. О. Фадиной, И. Н. Шевелевой, О. А. Мельниковой. 2-е издание, «Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов», издательство «Юрайт», 2025
2. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. «Психология физической культуры и спорта», издательство «Юрайт», 2024
3. Ю. Хасанова, «Эффективное ОФП для детей. ОФП, которое действительно работает!», издательство «Издательские решения», 2022
4. Н.Семёнова, К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, М. Д. Чхеидзе «Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО», издательство «ФЛИНТА», 2021
5. Бурухин С. Ф. «Методика обучения физической культуре. Гимнастика», издательство «Юрайт», 2019
6. Барышников В.Я. «Подготовка школьников к сдаче норм ГТО», издательство «Русское слово», 2018
7. Гришина Ю. И. «Общая физическая подготовка. Знать и уметь», учебное пособие, издательство «Феникс», 2010

Список литературы для обучающихся:

1. Комплекс упражнений утренней зарядки: https://rutube.ru/video/f51ee4f1c19d0bfb53aecfa446384911/
2. Комплекс упражнений для пресса: https://rutube.ru/video/544ee756ec14784b03d904a15bdddfc5/
3. Комплекс упражнений по растяжке: https://rutube.ru/video/7ddd6cc280011e5265b2b5a77c8c2e41/
4. Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике: https://rutube.ru/video/787eb484dab7c6ee16ff55700ebff76e/

6. Приложения

Приложение №1

Карта входного контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии					
		Рост, вес	Гибкость (наклон вперед сидя)	Отжимания	Берпи	Пресс	Прыжки через скакалку

Приложение №2

Карта итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии					
		Бег 30м	Гибкость(наклон вперед сидя)	Отжимания	Берпи	Пресс	Прыжки через скакалку

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

20 (двадцать) листов
цифрами прописью

Должность зам. директора

Подпись _____ / _____

«25» августа 2026 г. М.П.

