

# *Программа физкультурно-оздоровительного кружка .*

*«Поработай  
над собой!»*

## **ЦЕЛЬ:**

- Всестороннее развитие физической культуры личности школьников среднего и старшего возраста.

# ЗДАЧИ:

Формировать необходимые умения и навыки, содействуя физическому совершенствованию школьников.

**Программа занятий в кружке разработана для учащихся основной медицинской группы здоровья среднего и старшего школьного возраста (14-16 лет) , с учётом их умственного и физического развития.**

# Ожидаемые результаты.

*После прохождения данного курса занятий, ученики должны знать:*

- *Основные физические качества человека и средства их развития.*
- *Приёмы самоконтроля.*
- *Правила построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
- *Сведения о многообразии видов занятий физическими упражнениями.*

# Должны уметь:

- **Составлять комплексы физических упражнений для различных групп мышц.**
- **Применять на практике приёмы самоконтроля, и анализировать их результаты.**
- **Составлять план занятий с учётом физической подготовленности .**

# **Формы подведения промежуточных результатов:**

- • **Тестовые задания по теории каждого раздела программы**
- **Творческие работы по созданию комплексов упражнений или системы тренировок**
- **Практические работы по определению состояния функциональных систем организма.**

# **Формы подведения итогов реализации программы:**

- **ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ** для оценки уровня знаний и уровня компетентности занимающихся в пределах программы кружка.



## Тест для проверки знаний.

- **Основой методики воспитания физических качеств является**
  - а. возрастная адекватность нагрузки.
  - б. обучение двигательным действиям.
  - в. выполнение физических упражнений.
  - г. постепенное повышение силы воздействия. +
- **Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет...**
  - а. менее 12 уд./мин.
  - б. от 12 до 18 уд./мин.
  - в. от 19 до 25 уд./мин. +
  - г. более 25 уд./мин.
- **Состояние здоровья обусловлено...**
  - а. образом жизни. +
  - б. отсутствием болезней.
  - в. уровнем здравоохранения.
  - г. резервными возможностями организма.
- **Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...**
  - а. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
  - б. изменения количества повторений одного и того же упражнения.
  - в. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности. +
  - г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
- **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**
  - а. двигательный режим. +
  - б. рациональное питание.
  - в. личная и общественная гигиена.
  - г. закаливание организма.

- **Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**
- а. форма. б. содержание.+ в. техника.г. гигиена.
- **Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**
- а. конце подготовительной части занятия.
- б. начале основной части занятия.
- в. середине основной части занятия.
- г. конце основной части занятия. +
- **Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**
- а. координацию.б. быстроту. в. выносливость. г. гибкость.+
- **Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...**
- а. физическими качествами. + в.функциональными системами.
- б. мышечными напряжениями. г. координационными
- **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
- **Временное снижение работоспособности принято называть ...**

- **Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
- Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим...

### ■ **Пауэрлифтинг - .....**

- А. силовое троеборье + В физическое развитие
- Б борьба руками на столе Г упражнение для развития гибкости.

### ■ **Что является особенностью Парадоксальной гимнастики Стрельниковых?**

- А . Вдох и выдох через нос. В. Задержка дыхания.
- Б. Активный вдох через нос.+ Г. Дыхание в сочетании с движением.

### ■ **Что такое релаксация?**

- А. Повторение пройденного материала. В. Расслабление мышц +
- Б. Вид спорта Г. Укрепление мышц тела.

### ■ **Разминку необходимо выполнять для .....**

- А. Подготовки организма к более интенсивной работе. +
- Б. Развития физических качеств.
- В. Укрепления мышц тела.
- Г. Коррекции дефектов осанки.

# **Формы и режим занятий:**

**Предлагаемый курс содержит 64 занятия:**

**8 лекций, 56 практических.**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю с интервалом 2 дня.**

# Учебно-тематический план занятий кружка «Поработай над собой» (8 лекций, 56-пр. занятий)

Темы занятий	Форма занятий	Кол-вочасов
Особенности развития физических качеств в подростковом возрасте	лекция	1 час
Правила построения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция	1 час
Приёмы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.	Лекция	1 час
	Практическая работа	1 час
Виды физкультурно-спортивных занятий:	Лекции	5 часов
	Практические занятия	55 часов
Бодифлекс	Лекции	1 час
	Практические занятия	7 часов
Шейпинг	Лекция	1 час
	Практические занятия	7 часов
Пауэрлифтинг	Лекция	1 час
	Практические занятия	4 часа
Методика самостоятельных занятий по развитию силы	Лекция	1 час
	Практические занятия	4 часа
Система Пронина	Практические занятия	7 часов
	Практические занятия	7 часов
Антисрессовая пластическая гимнастика.	Практические занятия	7 часов
Ритмическая гимнастика	Практические занятия	7 часов
Фитбол -аэробика	Практические занятия	6 часов

**Физическая культура – это часть культуры личности, поэтому школьники должны не только быстро бегать, но и ориентироваться в теории данного предмета.**

**Благодарю за внимание!**