Индивидуальный предприниматель
Богачёв Евгений Михайлович
ИНН 612103813910 ОГРНИП 317774600393502

УТВЕРЖДАЮ
_____ Богачёв Е.М.
Приказ №25-0707/1
«07» июля 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Построение тренировочного процесса для собственного здоровья»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет
Срок реализации: 4 недели (15 часов)

Составитель (разработчик):
Богачёв Е.М.

Москва
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3
1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная 3
1.2. Актуальность программы 3
1.3. Цель и задачи реализации программы 3
2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ 4
3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4
4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ 4
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4
6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 5
6.1. Учебный план. 5
6.2. Учебно-тематический план 6
6.3. Календарный учебный график 7
6.4. Содержание рабочих программ 7
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 13
7.1. Формы аттестации. 13
8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 13
8.1. Материально-технические условия реализации программы 13
8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. 14
8.3. Кадровое обеспечение 14

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.2. Актуальность программы

В современном обществе наблюдается повышенное внимание к здоровому образу жизни и физической активности. Люди стремятся улучшить свое самочувствие, внешний вид и общее качество жизни. Это приводит к увеличению спроса на квалифицированных специалистов и программы, которые помогут им достичь своих целей в области фитнеса и здоровья. Программа, основанная на проверенных методиках, помогает развеять мифы и предоставить обучающимся надежную информацию.

Неправильная техника выполнения упражнений является основной причиной травм в фитнесе. Программа, посвященная изучению правильной техники, помогает обучающимся избежать травм, повысить эффективность тренировок и продлить свою активную жизнь.

Специфика программы.

Каждый человек уникален и имеет свои особенности здоровья, физической подготовки и целей. Универсальные программы тренировок не всегда эффективны и могут быть даже вредны. Специфика программы заключается в том, что она учитывает особенности здоровья и обеспечивает знаниями об адаптации тренировок к различным состояниям, позволяет обучающимся разрабатывать индивидуальные планы, соответствующие их потребностям.

После завершения обучения по программе выдаётся документ о получении дополнительного образования установленного образца.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – «Программа») «Как начать писать тексты» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительный общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

1.3. Цель и задачи реализации программы

Основная цель данной программы формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в области фитнеса и здорового образа жизни, необходимых для самостоятельного построения эффективного и безопасного тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и потребностей организма, направленного на укрепление здоровья, улучшение физической формы и повышение качества жизни.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- предоставить теоретические знания о принципах построения тренировочного процесса, видах тренировок, методах оценки и мониторинга прогресса;
- сформировать знания о правильной технике выполнения основных упражнений;
- сформировать понимание биомеханики движений и ее влияния на эффективность и безопасность тренировок;
- ознакомить с особенностями тренировок при различных состояниях здоровья.

Развивающие:

- развить навыки анализа и критического мышления при выборе тренировочных программ и упражнений;
- сформировать умение самостоятельно планировать и организовывать тренировочный процесс;
- развить навыки самоконтроля и оценки своего физического состояния;
- развить интерес к дальнейшему изучению вопросов фитнеса и здоровья.

Воспитательные:

- сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

- воспитать культуру физической активности и здорового образа жизни.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ

Категория обучающихся: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 4 недели. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 15 академических часа, из них: лекционный материал – 15 академических часа.

1 академический час – 45 минут.

4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Основная форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке.

Режим занятий: согласно календарному учебному графику.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программы обучающиеся будут ***знать:***

- общие принципы адаптации организма к тренировкам;
- структуру тренировочного процесса;
- универсальные тренировочные процессы;
- классификацию тренировочных средств по разным признакам;
- специфичность тренировочных средств;
- с классификацию тренировочных средств по двигательным паттернам;
- важность выбора целевого стимула при выполнении упражнений;
- критерии выбора тренировочных средств и правильной нагрузки;
- различные факторы прогрессии и регрессии тренировочных средств;
- важность понимания цели и техники упражнений перед их выполнением;
- варианты упражнений для сбалансированной разминки;
- что включает в себя заминка;
- способы выполнения упражнений с мячом;
- особенности выполнения прыжков;
- правильное положение спины для безопасного выполнения подъёмов с отягощением;
- упражнения для тренировки приводящих мышц;
- понятие "клевок таза" и что с ним делать;
- высокоинтенсивный непрерывный метод и варианты упражнений этого метода;
- особенности выполнения приседаний;
- о важности правильного дыхания при выполнении различных упражнений;
- варианты упражнений для лопаток;
- варианты упражнений для плеч;
- как выполнять жимы и тяги при болях в плече;
- как избежать травмы голеностопа;
- варианты упражнений при болях в локте;
- как избежать травмы и боль в шее.

В результате освоения программы обучающиеся будут ***уметь:***

- ориентироваться в общих принципах адаптации организма к тренировкам;
- ориентироваться в структуре тренировочного процесса;
- ориентироваться в универсальных тренировочных процессах;
- ориентироваться в классификации тренировочных средств по различным признакам;
- ориентироваться в специфичности тренировочных средств;
- выбирать упражнения для решения определённых задач;
- выбирать целевой стимул для выполнения упражнений;
- ориентироваться в критериях выбора тренировочных средств и правильной нагрузки;
- выполнять сбалансированную разминку;
- выполнять заминку;

- выполнять упражнения с мячом;
- правильно выполнять прыжки;
- использовать правильное положение спины для безопасного выполнения подъёмов с отягощением;
- выполнять упражнения для тренировки приводящих мышц;
- ориентироваться в упражнениях высокоинтенсивного непрерывного метода;
- правильно выполнять приседания;
- ориентироваться в выполнении упражнений для лопаток;
- ориентироваться в выполнении упражнений для плеч;
- выполнять жимы и тяги при болях в плече;
- минимизировать вероятность травм голеностопа;
- ориентироваться в выполнении упражнений при болях в локте;
- минимизировать вероятность травм в шее.

В результате освоения программы обучающиеся будут ***владеть:***

- знаниями об общих принципах адаптации организма к тренировкам;
- знаниями о структуре тренировочных средств;
- знаниями об универсальных тренировочных средствах;
- знаниями о классификации тренировочных средств по различных признакам;
- знаниями о специфичности тренировочных средств;
- умениями выбирать упражнения для решения определённых задач;
- умениями выбирать целевой стимул для выполнения упражнений;
- умениями выбирать правильную нагрузку;
- знаниями о вариантах упражнений для сбалансированной разминки;
- знаниями о том, что включает в себя заминка;
- знаниями о способах выполнения упражнений с мячом;
- знаниями об особенностях выполнения прыжков;
- знаниями о правильном положении спины для безопасного выполнения подъёмов с отягощением;
- умениями выполнять упражнения для тренировки приводящих мышц;
- знаниями о понятии "клевок таза" и что с ним делать;
- знаниями о высокоинтенсивном непрерывном методе и вариантах упражнений этого метода;
- знаниями особенности выполнения приседаний;
- знаниями о важности правильного дыхания при выполнении различных упражнений;
- знаниями о выполнении упражнений для лопаток;
- знаниями о выполнении упражнений для плеч;
- умениями выполнять жимы и тяги при болях в плече;
- умениями минимизировать вероятность травм голеностопа;
- знаниями о выполнении упражнений при болях в локте;
- умениями минимизировать вероятность травм в шее.

6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

6.1. Учебный план.

Название модулей	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Построение тренировочного процесса.	2,75	2,75	-	-	Текущий контроль.
Модуль 2. Особенности выполнения различных упражнений.	9,25	9,25	-	-	Текущий контроль.
Модуль 3. Тренировки при различных особенностях здоровья.	3	3	-	-	Текущий контроль.
Итого:	**15**	**15**	**-**	**-**	

6.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Построение тренировочного процесса.						
1	Системный подход к программированию тренировочного процесса.	0,75	0,75	-	-	Текущий контроль.
2	Классификация тренировочных средств.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль
3	Выбор тренировочных средств.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль
4	Прогрессии и регрессии тренировочных средств.	0,75	0,75	-	-	Текущий контроль
5	Как понять, что упражнение не подходит.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль
	Итого:	**2,75**	**2,75**	**-**	**-**	
Модуль 2. Особенности выполнения различных упражнений.						
1	Как разнообразить разминку перед тренировкой.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
2	Заминка после тренировки.	0,25	0,75	-	-	Текущий контроль.
3	Баллистика с мячами.	0,75	0,5	-	-	Текущий контроль.
4	Прыжковая плиометрика.	1	0,25	-	-	Текущий контроль.
5	Как держать спину при подъемах отягощений с пола.	0,5	2,75	-	-	Текущий контроль.
6	Как тренировать приводящие мышцы бедра.	0,75	2	-	-	Текущий контроль.
7	Клевок таза: нужно ли корректировать и каким образом.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
8	Аэробно-силовой метод или HICT для развития выносливости.	0,25	0,75	-	-	Текущий контроль.
9	Функциональная анатомия приседания.	2,75	0,5	-	-	Текущий контроль.
10	Дыхание и спортивные результаты.	2	0,25	-	-	Текущий контроль.
	Итого:	**9,25**	**9,25**	**-**	**-**	
Модуль 3. Тренировки при различных особенностях здоровья.						

1	Возвращаем функциональность плечам при болях и ограничениях.	0,75	0,75	-	-	Текущий контроль.
2	4 упражнения для плеч для тренировки в обход боли.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
3	Как выполнять жимы и тяги, если болит плечо.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
4	Профилактика травм голеностопа.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
5	Тренировки при боли в локте.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
6	Профилактика травм и боли в шее.	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
	Итого:	**3**	**3**	**-**	**-**	
	Всего:	**15**	**15**	**-**	**-**	

6.3. Календарный учебный график

Номер недели	Виды учебных занятий		
	Модуль 1.	Модуль 2.	Модуль 3.
1	Л		
2		Л	
3		Л	
4			Л

Л-лекции

6.4. Содержание рабочих программ

Рабочая программа. Модуль 1. Построение тренировочного процесса.

Цель модуля – обеспечение знаниями о построении тренировочного процесса для каждого конкретного человека.

Задачи модуля:

- раскрыть общие принципы адаптации организма к тренировкам;
- познакомить обучающихся со структурой тренировочного процесса;
- познакомить обучающихся с универсальными тренировочными процессами;
- познакомить обучающихся с классификацией тренировочных средств по различным признакам;
- познакомить обучающихся со специфичностью тренировочных средств;
- познакомить обучающихся с классификацией тренировочных средств по двигательным паттернам;
- познакомить обучающихся с тем, как важно понимать, какие задачи планируются решить определённым упражнением, при его выборе;
- раскрыть важность выбора целевого стимула для выполнения упражнений;
- раскрыть критерии выбора тренировочных средств и правильной нагрузки;
- раскрыть различные факторы прогрессии и регрессии тренировочных средств;
- раскрыть важность понимания цели и техники упражнений перед их выполнением.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- общие принципы адаптации организма к тренировкам;
- структуру тренировочного процесса;

- универсальные тренировочные процессы;
- классификацию тренировочных средств по разным признакам;
- специфичность тренировочных средств;
- с классификацию тренировочных средств по двигательным паттернам;
- важность выбора целевого стимула при выполнении упражнений;
- критерии выбора тренировочных средств и правильной нагрузки;
- различные факторы прогрессии и регрессии тренировочных средств;
- важность понимания цели и техники упражнений перед их выполнением.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- ориентироваться в общих принципах адаптации организма к тренировкам;
- ориентироваться в структуре тренировочного процесса;
- ориентироваться в универсальных тренировочных процессах;
- ориентироваться в классификации тренировочных средств по различным признакам;
- ориентироваться в специфичности тренировочных средств;
- выбирать упражнения для решения определённых задач;
- выбирать целевой стимул для выполнения упражнений;
- ориентироваться в критериях выбора тренировочных средств и правильной нагрузки.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- знаниями об общих принципах адаптации организма к тренировкам;
- знаниями о структуре тренировочных средств;
- знаниями об универсальных тренировочных средствах;
- знаниями о классификации тренировочных средств по различных признакам;
- знаниями о специфичности тренировочных средств;
- умениями выбирать упражнения для решения определённых задач;
- умениями выбирать целевой стимул для выполнения упражнений;
- умениями выбирать правильную нагрузку.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Построение тренировочного процесса.						
1	Системный подход к программированию тренировочного процесса	0,75	0,75	-	-	Текущий контроль.
2	Классификация тренировочных средств	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль
3	Выбор тренировочных средств	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль
4	Прогрессии и регрессии тренировочных средств	0,75	0,75	-	-	Текущий контроль
5	Как понять, что упражнение не подходит	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль
	Итого:	**2,75**	**2,75**	**-**	**-**	

Содержание программы:

Занятие 1. Системный подход к программированию тренировочного процесса.

Лекция (0,75 ч.)

Общие принципы адаптации организма к тренировкам. Структура тренировочного процесса. Универсальные тренировочные процессы.

Занятие 2. Классификация тренировочных средств.

Лекция (0,5 ч.)

Классификация упражнений, ещё они называются тренировочные средства, по разным признакам. Специфичность упражнений. Глобальность воздействия упражнений. Классификация по двигательным паттернам.

Занятие 3. Выбор тренировочных средств.

Лекция (0,5 ч.)

Выбор упражнений для решения определённых задач. Выбор целевого стимула. Критерии выбора тренировочных средств. Правильный подбор нагрузки.

Занятие 4. Прогрессии и регрессии тренировочных средств.

Лекция (0,75 ч.)

Различные факторы прогрессии и регрессии тренировочных средств - нагрузка, скорость, ширина площади опоры, количество точек опоры, тип преодолеваемого сопротивления, внешняя стабилизация, амплитуда движения, комплексность движений.

Занятие 5. Как понять, что упражнение не подходит.

Лекция (0,25 ч.)

Важность понимания цели, техники выполнения упражнения. Контроль и комфорт выполнения упражнения.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в текстовом, электронном формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Рабочая программа. Модуль 2. Особенности выполнения различных упражнений.

Цель модуля – обеспечение знаниями об особенностях выполнения различных упражнений.

Задачи модуля:

- познакомить обучающихся с вариантами упражнений для сбалансированной разминки;
- раскрыть важность заминки и что она должна в себя включать;
- познакомить обучающихся со способами выполнения упражнений с мячом;
- познакомить обучающихся с особенностями выполнения прыжков;
- раскрыть важность правильного положения спины для безопасного выполнения подъёмов с отягощением;
- познакомить обучающихся с упражнениями для тренировки приводящих мышц;
- познакомить обучающихся с с понятием "клевок таза" и как с ним работать;
- познакомить обучающихся с с высокоинтенсивным непрерывным методом и вариантами упражнений этого метода;
- познакомить обучающихся с особенностями выполнения приседаний;
- раскрыть важность правильного дыхания при выполнении различных упражнений.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- варианты упражнений для сбалансированной разминки;
- что включает в себя заминка;
- способы выполнения упражнений с мячом;
- особенности выполнения прыжков;
- правильное положение спины для безопасного выполнения подъёмов с отягощением;
- упражнения для тренировки приводящих мышц;
- понятие "клевок таза" и что с ним делать;
- высокоинтенсивный непрерывный метод и варианты упражнений этого метода;
- особенности выполнения приседаний;
- о важности правильного дыхания при выполнении различных упражнений.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- выполнять сбалансированную разминку;
- выполнять заминку;
- выполнять упражнения с мячом;
- правильно выполнять прыжки;
- использовать правильное положение спины для безопасного выполнения подъёмов с

отягощением;

- выполнять упражнения для тренировки приводящих мышц;
- ориентироваться в упражнениях высокоинтенсивного непрерывного метода;
- правильно выполнять приседания.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- знаниями о вариантах упражнений для сбалансированной разминки;
- знаниями о том, что включает в себя заминка;
- знаниями о способах выполнения упражнений с мячом;
- знаниями об особенностях выполнения прыжков;
- знаниями о правильном положении спины для безопасного выполнения подъёмов с отягощением;
- умениями выполнять упражнения для тренировки приводящих мышц;
- знаниями о понятии "клевок таза" и что с ним делать;
- знаниями о высокоинтенсивном непрерывном методе и вариантах упражнений этого метода;
- знаниями особенности выполнения приседаний;
- знаниями о важности правильного дыхания при выполнении различных упражнений.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 2. Особенности выполнения различных упражнений.						
1	Как разнообразить разминку перед тренировкой	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
2	Заминка после тренировки	0,25	0,75	-	-	Текущий контроль.
3	Баллистика с мячами	0,75	0,5	-	-	Текущий контроль.
4	Прыжковая плиометрика	1	0,25	-	-	Текущий контроль.
5	Как держать спину при подъемах отягощений с пола	0,5	2,75	-	-	Текущий контроль.
6	Как тренировать приводящие мышцы бедра	0,75	2	-	-	Текущий контроль.
7	Клевок таза: нужно ли корректировать и каким образом	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
8	Аэробно-силовой метод или HICT для развития выносливости	0,25	0,75	-	-	Текущий контроль.
9	Функциональная анатомия приседания	2,75	0,5	-	-	Текущий контроль.
10	Дыхание и спортивные результаты	2	0,25	-	-	Текущий контроль.
	Итого:	**9,25**	**9,25**	**-**	**-**	

Содержание программы:

Занятие 1. Как разнообразить разминку перед тренировкой.

Лекция (0,5 ч.)

Сбалансированная разминка с разнообразными форматами и усложнением от простого к сложному.

Занятие 2. Заминка после тренировки.

Лекция (0,25 ч.)

Зачем нужна заминка. Что должна включать заминка.

Занятие 3. Баллистика с мячами.

Лекция (0,75 ч.)

Векторы, в которых можем выполнять броски мяча. Исходное положения в броске. От какого уровня могут выполняться броски. Способы броска: с мертвой сточки, с использованием цикла растяжения-сокращения, синглами или серийно.

Занятие 4. Прыжковая плиометрика.

Лекция (1 ч.)

Скорость цикла растяжения-сокращения. Работа рук в прыжках. Типы прыжков. Управление ударной нагрузкой в прыжках. Направление прыжков.

Занятие 5. Как держать спину при подъемах отягощений с пола.

Лекция (0,5 ч.)

Важность правильного положения спины для безопасного выполнения подъёмов с отягощением.

Занятие 6. Как тренировать приводящие мышцы бедра.

Лекция (0,75 ч.)

Способы тестирования силы мышц. Упражнения для тренировки приводящих мышц.

Занятие 7. Клевок таза: нужно ли корректировать и каким образом.

Лекция (0,5 ч.)

Как выглядит «клевок таза»? В каких случаях нужно обращать внимание на клевок таза. Как разобраться в причинах клевка таза и определить безопасную амплитуду приседа. Проверка подвижности тазобедренного сустава. Проверка подвижности голеностопного сустава.

Занятие 8. Аэробно-силовой метод или HICT для развития выносливости.

Лекция (0,25 ч.)

Высокоинтенсивный непрерывный метод – HICT (High intensity Continuous Training). Что представляет из себя данный метод? Варианты упражнений.

Занятие 9. Функциональная анатомия приседания.

Лекция (2,75 ч.)

Что такое приседание? Какие суставы задействованы при выполнении приседаний. Основы механики приседаний. Активность мышц во время приседаний. Технические особенности приседаний. Ошибки во время приседаний.

Занятие 10. Дыхание и спортивные результаты.

Лекция (2 ч.)

Чем отличается дыхание в состоянии покоя и при нагрузке. Как определить оптимальный шаблон дыхания? Функции дыхательных мышц.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в текстовом, электронном формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Рабочая программа. Модуль 3. Тренировки при различных особенностях здоровья.

Цель модуля – обеспечение знаниями о тренировках при различных особенностях здоровья.

Задачи модуля:

- познакомить обучающихся с вариантами упражнений для лопаток;
- познакомить обучающихся с вариантами упражнений для плеч;
- познакомить обучающихся с выполнением жимов и тяг при болях в плече;
- познакомить обучающихся с упражнениями, позволяющими избежать травмы голеностопа;
- познакомить обучающихся с вариантами упражнений при болях в локте;
- познакомить обучающихся с упражнениями, позволяющими избежать травмы и боль в шее.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- варианты упражнений для лопаток;
- варианты упражнений для плеч;
- как выполнять жимы и тяги при болях в плече;
- как избежать травмы голеностопа;

- варианты упражнений при болях в локте;
- как избежать травмы и боль в шее.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***<u>уметь:</u>***

- ориентироваться в выполнении упражнений для лопаток;
- ориентироваться в выполнении упражнений для плеч;
- выполнять жимы и тяги при болях в плече;
- минимизировать вероятность травм голеностопа;
- ориентироваться в выполнении упражнений при болях в локте;
- минимизировать вероятность травм в шее.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***<u>владеть:</u>***

- знаниями о выполнении упражнений для лопаток;
- знаниями о выполнении упражнений для плеч;
- умениями выполнять жимы и тяги при болях в плече;
- умениями минимизировать вероятность травм голеностопа;
- знаниями о выполнении упражнений при болях в локте;
- умениями минимизировать вероятность травм в шее.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 3. Тренировки при различных особенностях здоровья.						
1	Возвращаем функциональность плечам при болях и ограничениях	0,75	0,75	-	-	Текущий контроль.
2	4 упражнения для плеч для тренировки в обход боли	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
3	Как выполнять жимы и тяги, если болит плечо	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
4	Профилактика травм голеностопа	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
5	Тренировки при боли в локте	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
6	Профилактика травм и боли в шее	0,5	0,5	-	-	Текущий контроль.
	Итого:	**3**	**3**	**-**	**-**	

<u>Содержание программы</u>:

Занятие 1. Возвращаем функциональность плечам при болях и ограничениях.

Лекция (0,75 ч.)

Упражнения для лопатки. Наружная и внутренняя ротация плеча. Маятниковый жим. Горизонтальная и гибридная тяга. Горизонтальные подтягивания.

Занятие 2. 4 упражнения для плеч для тренировки в обход боли.

Лекция (0,5 ч.)

Жим гири дном вверх. Жим лэндмайн. Маятниковый жим. Отжимания на кольцах в упоре лежа на полу. Как понять, подходит вам это упражнение или нет.

Занятие 3 Как выполнять жимы и тяги, если болит плечо.

Лекция (0,25 ч.)

Как должна и не должна двигаться лопатка при движении плеча? Нужно ли отдельно выделять движения лопатки в жимах и тягах и выстраивать прогрессию? Должны ли лопатки быть сведены и опущены при выполнении жимов?

Занятие 4. Профилактика травм голеностопа.

Лекция (0,5 ч.)

Движения, приводящие к травмам голеностопа. Активная эверсия стопы. Укрепление связочного аппарата. Активная стабилизация связочного аппарата. Варианты прогрессивной нагрузки мышц голени.

Занятие 5 Тренировки при боли в локте.

Лекция (0,5 ч.)

Как выполнять тяговые движения. Как выполнять жимовые движения. Как выполнять нецелевые упражнения.

Занятие 6. Профилактика травм и боли в шее.

Лекция (0,5 ч.)

Простой подход к тренировкам шеи: выделение плоскостей и базовых шаблонов. Основная сложность: включить упражнения для шеи в свои тренировки. Используем комбинированные упражнения. Боковой наклон. Сгибание шеи. Разгибание шеи. Время под нагрузкой, интенсивность и прогрессивное усложнение.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в текстовом, электронном формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе преподавателем, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий и в иных формах, установленных преподавателем.

Итоговая аттестации в программе не предусмотрена.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – «СДО»). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторами программы.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;

- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде изображений и текстов к каждому модулю.

8.3. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и прошедшие дополнительную профессиональную программу переподготовки по профилю.

Основная литература:

1. Померанцев А.А., АЛГОРИТМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ СХЕМ / А.А. Померанцев, Д.Г. Берестнев. Журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА. Учредители: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2024. №12 (238). С. 79-85. https://elibrary.ru/item.asp?id=75202947 – (дата обращения 07 июля 2025).

2. Дробыш А.С. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ "СТОЯ, ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ"/ А.С. Дробыш, С.М. Гузь. Журнал Вопросы педагогики. Издательство: Научно-информационный издательский центр "Институт стратегических исследований". 2021. № 7. С. 84-90. https://elibrary.ru/item.asp?id=46439300 – (дата обращения 07 июля 2025).

3. Данилов Д.В., СУТЬ РАЗМИНКИ, КАК ЭЛЕМЕНТА ТРЕНИРОВКИ. ЦЕЛИ РАЗМИНКИ / Д.В. Данилов. Журнал НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ XXI ВЕКА, 2023. № 2 (22). С. 326-330. https://elibrary.ru/item.asp?id=52847625 – (дата обращения 07 июля 2025).

Дополнительная литература:

1. Васильев Г.Ф., ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ / Г.Ф. Васильев. Журнал ЕВРАЗИЙСКИЙ СОЮЗ УЧЕНЫХ. Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Логика+". 2020. № 10-3 (79). С. 4-11. https://elibrary.ru/item.asp?id=44225895 – (дата обращения 07 июля 2025).

2. Миронович Д.В., ОПТИМИЗАЦИЯ ВЫБОРА УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ПРИ БЕССИМПТОМНЫХ БОЛЯХ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ / Д.В. Миронович, А.А. Михеев. Журнал Прикладная спортивная наука. Издательство: Государственное учреждение Республиканский научно-практический центр спорта. 2022. № 2 (16). С. 23-30. https://elibrary.ru/item.asp?id=50161452 –– (дата обращения 07 июля 2025).