

Документ подписан электронной подписью

Урсов Алексей Юрьевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.

БАГРАТИОНОВСКА"

Подписано: 30.08.2023 08:19 (UTC)

**ионовский муниципальный округ
ской области»**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета
от «26» декабря 2022 г.
протокол № 3 внеплановый

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ
г. Багратионовска»

А.Ю.Урсов

« ____ » _____ 2022 г.

Приказ № 93 от 26.12.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

для детей: 10-18 лет

срок реализации программы: 8 лет

этапы спортивной подготовки: НП, УТ

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1027 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказом Министерства спорта РФ № 1327 от 21.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье».

Программу разработали:
Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.
Тренер-преподаватель – Чернышев В.Э.

г. Багратионовск
2022 г.

Содержание

| | |
|---|----|
| I. Общие положения..... | 4 |
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Цель и задачи программы | 7 |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 10 |
| 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся..... | 11 |
| 5. Виды (формы) обучения..... | 12 |
| 5.1. Учебно-тренировочные занятия..... | 12 |
| 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия..... | 16 |
| 5.3. Участие в спортивных соревнованиях..... | 18 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план..... | 19 |
| 6.1. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям..... | 19 |
| 6.2. Учебный план Программы..... | 20 |
| 7. Календарный план воспитательной работы..... | 21 |
| 8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.. | 25 |
| 8.1. Определение терминов..... | 25 |
| 8.2. План антидопинговых мероприятий..... | 28 |
| 8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий..... | 30 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики..... | 33 |
| 10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 37 |
| 10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля..... | 37 |
| 10.2. Восстановительные мероприятия..... | 39 |
| 10.3. Общие методические рекомендации..... | 43 |
| III. Система отбора и контроля..... | 43 |
| 11. Требования к результатам прохождения программы..... | 43 |
| 11.1. Требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки..... | 43 |
| 11.2. Требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе..... | 43 |
| 12. Оценка результатов освоения программы..... | 44 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки..... | 44 |
| IV. Методическая часть | 47 |
| V. Рабочая программа по виду спорта функциональное многоборье..... | 76 |

| | |
|--|-----|
| 14. Програмный материал для учебно-тренировочных занятий..... | 76 |
| 14.1. Учебно-тренировочная нагрузка..... | 78 |
| 14.2. Примерные план-конспекты учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки..... | 86 |
| 15. Учебно-тематический план..... | 127 |
| VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 131 |
| 16. Особенности осуществления спортивной подготовки..... | 131 |
| VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 131 |
| 17. Материально-технические условия реализации программы..... | 131 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы..... | 135 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы | |
| 19.1. Список литературы..... | 135 |
| 19.3. Перечень аудиовизуальных средств..... | 135 |
| 19.4. Перечень Интернет-ресурсов..... | 135 |
| VII. Приложения..... | 139 |

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье» (далее Программа) составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье», утвержденному Приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. №1027, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации № 1327 от 21 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479.

Направленность программы - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта функциональное многоборье (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье», утвержденным Приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года №1027 (далее ФССП) и имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки обучающихся по виду спорта функциональное многоборье для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки юных спортсменов. В основу данной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Актуальность программы - состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей,

вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта функциональное многоборье, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться видом спорта функциональное многоборье с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Функциональное многоборье, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия функциональным многоборьем позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Отличительные особенности программы – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, составлена на основе ФССП по виду спорта «Функциональное многоборье» для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы - программа предназначена для реализации в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по виду спорта функциональное многоборье обучающихся возрастной категории с 10 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы - срок освоения программы 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап – 5 лет.

На полное освоение программы требуется 4888 часов, включая проведение соревновательной деятельности и проведение сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ г.

Багратионовска» в течение 2 смен по 21 дню, либо учебно-тренировочными сборами той же продолжительностью, а также занятиями в соответствии с индивидуальными планами и восстановительные мероприятия во время отпусков тренеров-преподавателей.

Формы обучения – очная.

Особенности организации учебного процесса - набор детей в группы начальной подготовки первого года обучения по виду спорта функциональное многоборье – сдача нормативов по общефизической подготовке (ОФП). В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача для занятий видом спорта функциональное многоборье. Перевод обучающихся на следующий год обучения проводится после успешной сдачи контрольно-переводных испытаний в мае-июне месяце, согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных) испытаниях в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 10 - 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - Занятия проводятся от 3 до 6 раз в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин), перерыв между занятиями 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу в зависимости от года обучения: 6 – 18 часов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Функциональное многоборье», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Практическая значимость программы - состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Обучающиеся регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе,

своему телу и своему здоровью. На каждом этапе подготовки решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения возникающих в ходе учебно-тренировочного процесса задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Основной практической значимостью реализации данной программы является необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в виде спорта функциональное многоборье, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, и в частности, на этапах начальном и учебно-тренировочном.

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

2. Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки обучающегося, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки атлетов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта функциональное многоборье;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|---------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Функциональное многоборье | 134 000 1 3 1 1 Я | весовая категория 53 кг | 134 001 1 3 1 1 Д |
| | | весовая категория 53 кг + | 134 002 1 3 1 1 Д |
| | | весовая категория 58 кг | 134 003 1 3 1 1 Д |
| | | весовая категория 58 кг + | 134 004 1 3 1 1 Д |
| | | весовая категория 60 кг | 134 005 1 3 1 1 Ю |
| | | весовая категория 60 кг + | 134 006 1 3 1 1 Ю |
| | | весовая категория 63 кг | 134 007 1 3 1 1 Б |
| | | весовая категория 63 кг + | 134 008 1 3 1 1 Б |
| | | весовая категория 70 кг | 134 009 1 3 1 1 Ю |
| | | весовая категория 70 кг + | 134 010 1 3 1 1 Ю |
| | | весовая категория 85 кг | 134 011 1 3 1 1 А |
| | | весовая категория 85 кг + | 134 012 1 3 1 1 А |
| | | абсолютная категория | 134 013 1 3 1 1 Л |
| | | группа | 134 014 1 3 1 1 Л |

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Функциональное многоборье – это спорт, где используются многосуставные, энергоёмкие движения, которые объединяются в непрерывный комплекс упражнений, с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы.

Основными задачами функционального многоборья являются интенсивное развитие различных систем организма и общее укрепление здоровья. Комбинированные упражнения позволяют закалить занимающихся, повысить уровень их выносливости, адаптировать физические возможности к любым непредвиденным нагрузкам.

В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма и выявить наиболее разносторонне физически подготовленных спортсменов. Приобретение и развитие физических навыков и возможности адаптации организма к любым нагрузкам в любых условиях является самым универсальным с точки зрения обеспечения функциональных преимуществ.

Функциональное многоборье стало связующим звеном между спортсменами разных специализаций и любителями здорового образа жизни. Россия первой в мире признала функциональный тренинг на государственном уровне.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении функционального многоборья в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска».

3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) атлета.

Система многолетней спортивной подготовки атлетов включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, формирование должных норм общественного поведения. выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, приобретение и накопление соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок, совершенствование технического и тактического мастерства, целевая установка на спортивное совершенствование, повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок освоения программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье» - 8 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 13 | 10 |

Этап начальной подготовки. Зачисление детей на этап начальной подготовки производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «функциональное многоборье» способности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) за счет средств муниципального бюджета и субсидий. При зачислении детей на обучение по образовательной программе спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится на основании сдачи нормативов по общефизической подготовке (ОФП), в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития и повышение уровня физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям функциональным многоборьем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- обучение основам техники дзюдо и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее двух лет, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке достигших возраста перевода в учебно-тренировочные группы в соответствии с Таблицей №1.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической, технической, тактической и интегральной подготовки;
- изучение правил безопасности на занятиях видом спорта «Функциональное многоборье» и успешное выполнение этих правил в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Функциональное многоборье»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил, недопущение их нарушения в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности;
- выполнение контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

4. Объем программы.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса.

Таблица №2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | УТГ-1,2 | УТГ- 3,4,5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 |

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов:

- конкретные цели и задачи на год;
- календарь соревнований;
- закономерность становления спортивной формы и техники.

В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия:

- микроцикл;
- мезоцикл;
- макроцикл.

Микроцикл – это значительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, но не более недели. По направлениям микроцикл бывает:

- развивающий;
- ударный;
- стягивающий;
- поддерживающий;
- разгрузочный адаптационный;
- специализированный;
- контрастный.

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазу.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1; 2-7 (соотношение тренировок и отдыха)

Мезоцикл – система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл – это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми.

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, они включают несколько показателей. Особенно важно оценить нагрузку на день, на микроцикл. При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня, после максимальной – через 2-4 дня.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта функциональное многоборье применяются следующие виды (формы обучения):

5.1. Учебно-тренировочные занятия. При планировании учебно-тренировочных занятий учитываются следующие факторы определяющие соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства

тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально. В соответствии с вышеизложенным при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующую классификацию:

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица №3

| № п/п | Тип учебно-тренировочных занятий | Форма организации | Возможные преимущества |
|-------|----------------------------------|---|---|
| 1. | Групповые | Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану | Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства |
| 2. | Индивидуальные | Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя | Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники |
| 3. | Запрограммированные | Выполняется спортсменами самостоятельно | Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте |
| 4. | Свободные | Свободная без строгого плана | Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки |
| 5. | Смешанные | Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) | Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм |

Групповые учебно-тренировочные занятия (основная форма организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта дзюдо - до 75-80 % учебной нагрузки), как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных и индивидуальных видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным

эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах и единоборствах, чем в командных видах.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий с атлетами используются следующие методы тренировки:

1) **равномерный метод** – предполагает однократное непрерывное выполнение нагрузки (без интервалов отдыха) с постоянной интенсивностью (скоростью) выполнения задания, длительность упражнения от 10 до 40 минут; используют для развития общей выносливости;

2) **переменный метод** – однократное непрерывное выполнение нагрузки (без интервалов отдыха) с различной интенсивностью; продолжительность работы от 10 до 90 мин. Менее монотонный, чем равномерный, и более продолжительный. Развивает все виды выносливости;

3) **повторный метод** – многократное выполнение нагрузки в одном физическом упражнении, нагрузка разделяется интервалами отдыха (относительно постоянными и чаще до полного восстановления), число повторов и длительность выполнения упражнения могут быть различными. Подходит для развития всех физических качеств (особенно – быстроты и силы);

4) **интервальный метод** – характеризуется максимальной вариативностью чередования нагрузки и отдыха, чаще предполагает многократное повторение нагрузки повышенной интенсивности со строго ограниченными, короткими интервалами отдыха (обычно от 10 до 90 секунд), не позволяющими полностью восстановиться к следующей части упражнения и имеющими, как и нагрузка, тренировочный эффект. Используется для развития практически всех физических качеств;

5) **соревновательный метод** – предусматривает обязательное сравнение результатов в ходе соревновательной борьбы с соперниками в рамках правил соревнований по виду спорта с возможным присутствием судей, зрителей и болельщиков. Он максимально приближен к соревнованию, но могут использоваться усложнённые и облегчённые условия. Применяется для воспитания волевых, специальных физических качеств, совершенствования технико-

тактического мастерства, подготовки к предстоящим ответственным соревнованиям;

б) **игровой метод** – это выполнение двигательных действий в условиях игры с соблюдением определённых правил и арсеналом технико-тактических приёмов. Высокая эффективность метода состоит в создании положительного эмоционального фона и высокой заинтересованности играющих спортсменов; недостатки – сложность дозирования нагрузки, учёта индивидуальных особенностей, травмоопасность. Подходит для развития всех физ. качеств (особенно у юных спортсменов). Велика роль метода при активном отдыхе, для ускорения адаптационных и восстановительных процессов; в неигровых видах спорта используется как средство устранения психологического напряжения и монотонности занятий с детьми;

7) **контрольный метод** – служит для оценки уровня развития общих и специальных физических качеств человека.

Он может выполняться, как предельный тест (для оценки максимального уровня развития физических качеств, т.е. выполнение упражнения до предела), так и с фиксированием показателей до определенного уровня.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия. Система многолетней подготовки атлетов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся. При планировании учебно–тренировочных мероприятий необходимо учитывать следующие соотношения видов спортивной подготовки:

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье»

Таблица №4

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 50-60 | 47-57 | 30-37 | 27-32 | 12-19 | 10-13 |
| 2. | Специальная | 25-30 | 29-32 | 26-30 | 30-37 | 40-46 | 41-47 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | физическая подготовка (%) | | | | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 3-10 | 3-10 | 5-11 | 5-11 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 13-17 | 13-16 | 14-18 | 14-17 | 14-17 | 12-15 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 8-10 | 8-10 | 9-11 | 9-11 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

5.3. Участие в спортивных соревнованиях. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе спортивной специализации 2-3 года обучения.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные сборные команды и для определения участников команды соревнований высшего ранга. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат в составе команды на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки атлетов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке атлетов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

При организации соревновательной деятельности в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье» необходимо соблюдать следующие требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "Функциональное многоборье";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Направление обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на соревнования осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Функциональное многоборье"

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

6. Годовой учебно-тренировочный план.

6.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика; участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские (медико-биологические) мероприятия, восстановительные мероприятия, и самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана приведены в таблице №4.

Мероприятия, проводимые вне учебно-тренировочного плана и не входящие в годовую часовую нагрузку по этапам спортивной подготовки:

- участие в мероприятиях календарного плана воспитательной работы по направлениям: здоровьезбережение, патриотическое воспитание и развитие творческого мышления;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно – спортивными организациями.

6.2. Учебный план Программы рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и самостоятельной подготовки (46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Годовой учебно-тренировочный план

| Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
| | начальной подготовки | | | учебно-тренировочный | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| | 12 | 12 | 12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | |
| | Теоретическая подготовка | 8 | 12 | 12 | 24 | 24 | 36 | 36 | 36 |
| Практика | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 156 | 194 | 194 | 186 | 186 | 224 | 224 | 224 | |
| Специальная физическая подготовка | 78 | 120 | 120 | 162 | 162 | 248 | 248 | 248 | |
| Избранный вид спорта: | 70 | 90 | 90 | 252 | 252 | 324 | 324 | 324 | |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | 18 | 18 | 36 | 36 | 36 | |
| Техническая подготовка | 40 | 52 | 52 | 112 | 112 | 142 | 142 | 142 | |
| Тактическая подготовка | 18 | 20 | 20 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | |
| Психологическая подготовка | 4 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Инструкторская практика и судейская практика | - | - | - | 48 | 48 | 66 | 66 | 66 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 736 | 736 | 736 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 36 | 48 | 48 | 72 | 72 | 96 | 96 | 96 |
| Всего часов на 52 недели | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 832 | 832 | 832 |

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от результатов контрольно-переводных испытаний, сдачи промежуточных тестов и на основе анализа результатов соревновательной деятельности разрешается корректировка на 5-7 % часовой нагрузки между ОФП и СПФ; в избранном виде спорта на 3-5 % между Технической, Тактической подготовкой.

7. Воспитательная работа.

Одной из главных задач в занятиях с юными атлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе учебно-тренировочных занятий у обучающихся воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на учебно-тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям функциональным многоборьем, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательная работа организуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве секретаря, судьи-технического контролера, стартера, судьи-информатора, старшего судьи-хронометриста, судьи-хронометриста, судьи на финише, судьи на площадке, судьи по технике выполнения движений, судьи на секторах, судьи при участниках,, судьи ответственного за правильность результатов; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с | В течение года |

| | | | |
|------------------------------|--|---|--|
| | | <p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1. | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>Соревнования между отделениями спортивной подготовки, посвященные профилактике:</p> <p>потребления алкоголя (мини-футбол) «Всемирный день трезвости»</p> <p>табакокурения (волейбол) «Всемирный день отказа от курения»</p> <p>наркомании (Веселые старты) «День борьбы с наркотиками»</p> <p>Соревнования, приуроченные ко «Дню молодежи» в рамках летнего спортивно-оздоровительного лагеря (легкая атлетика):</p> <p>«Мой выбор здоровый образ жизни» - <i>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).</i></p> <p>Показательные выступления групп спортивной подготовки:</p> <p>«День открытых дверей в ДЮСШ»</p> <p>«День народного единства»</p> <p>«День Защитника Отечества»</p> <p>«День Победы»</p> <p>«День России» - <i>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</i></p> | <p>В течение года</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>июнь</p> <p>июль</p> <p>1 сентября</p> <p>4 ноября</p> <p>23 февраля</p> <p>9 мая</p> <p>12 июня</p> |
| 2.2. | <p>Режим питания и отдыха</p> | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | <p>В течение года</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 2.3 | Профилактика табакокурения, таксикомании, наркомании и употребления ПАВ | <p>Проведение бесед в группах спортивной п на темы: «Мы против наркотиков» «Первая проба», «Уголовный кодекс о наркотиках», «Можно ли избавиться от наркомании», «Свобода или наркотики»</p> <p>Встреча воспитанников с врачом – наркологом города. Беседа о вреде наркотиков</p> | <p>Сентябрь Ноябрь Январь Март Май</p> <p>октябрь</p> |
| 2.4 | Профилактика детского и взрослого травматизма | <p>Проведение бесед в группах спортивной подготовки на темы:</p> <p>ПДД</p> <p>1. «Безопасные пешеходные маршруты при подходе к месту тренировок». 2. «Требования к знаниям и навыкам школьника, которому доверяется самостоятельное движение в ДЮСШ и обратно» 3. «Правила поведения на дороге при управлении велосипедом».</p> <p>ОБЖ</p> <p>1. «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»; 2. «Действия при угрозе террористического акта»; 3. «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники»</p> <p>Противодействия идеологии экстремизма и терроризма</p> <p>1. «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции). 2. «Гражданская и уголовная ответственность за проявление экстремизма». 3. «Экстремизм – антисоциальное явление».</p> | <p>Сентябрь</p> <p>Январь</p> <p>Апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Март</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Май</p> |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>Беседа ко Дня учителя: «Мой первый учитель» Беседа ко Дню народного единства: «Наша сила в народном единстве» Беседа ко Дню неизвестного солдата: «Имя твое не известно - подвиг твой бессмертен» Беседа ко дню Защитника Отечества: «Есть</p> | <p>В течение года</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | такая профессия - Родину защищать» Беседа на тему: «Международный женский день» Беседа ко Дню Космонавтики: «Космос-это мы» Беседа на тему: «...это праздник со слезами на глазах» Беседа на тему «А завтра была война...» | февраль март апрель май июнь |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Фестивалях ВФСК ГТО. | В течение года |
| 4. Развитие творческого мышления | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

8.1. Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на

уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной

субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2. План антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Министерстве спорта Калининградской области ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План антидопинговых мероприятий

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный | Сроки проведения |
|---|--|--|--|------------------|
| Этап начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | - | Тренер | 1 раз в месяц |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | - | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | - | Спортсмен | 1 раз в год |

| | | | | |
|--|--------------------------|--|--|----------------|
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |

8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты. Цель мероприятия:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:
 - равенство и справедливость;
 - роль правил в спорте;
 - важность стратегии;
 - необходимость разделения ответственности;
 - гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятий – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

- сценарий/программа,
- фото/видео

Варианты игр:

1. «Равенство и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

- Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. «Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: Разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

- Что не относится к ценностям спорта?
- Почему допинг является негативным явлением в спорте?

3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

- Лучше брать мячи из центра или у других команд?
- Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?

- Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

- Как бы вы могли улучшить данную игру?
- Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равно.

5. «Объединение команды»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы – теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС. Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса в соответствии с Таблицей №4. «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Функциональное многоборье".

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП и СПФ в своей группе и группах на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен

овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, СПФ;
- умение дать правильную оценку за выполнения упражнений ОФП и СФП, технических приемов в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи юным атлетам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли секретаря, судьи-технического контролера, стартера, судьи-информатора, старшего судьи-хронометриста, судьи-хронометриста, судьи на финише, судьи на площадке, судьи по технике выполнения движений, судьи на секторах, судьи при участниках, судьи ответственному за правильность результатов;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования (контрольно-переводных и итоговых испытаний);
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|-------|--|---|---|
| 1 | <p>1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p> | <p>Овладение терминологией и командным языком, терминами, принятыми в функциональном многоборье. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.</p> | <p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p> |
| | | <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения упражнений</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| | | Ведение дневника самоконтроля уч тренировочных занятий. |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | <p>Характеристика судейства, основные обязанности секретаря, судьи-технического контролера, стартера, судьи-информатора, старшего судьи-хронометриста, судьи-хронометриста, судьи на финише, судьи на площадке, судьи по технике выполнения движений, судьи на секторах, судьи при участниках, судьи ответственному за правильность результатов;</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей (секретаря, судьи-технического контролера, стартера, судьи-информатора, старшего судьи-хронометриста, судьи-хронометриста, судьи на финише, судьи на площадке, судьи по технике выполнения движений, судьи на секторах, судьи при участниках, судьи ответственному за правильность результатов;).</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p> |

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

| № п/п | Название мероприятия |
|-------|---|
| 1. | <p>Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа УТ(СС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности секретаря, судьи-технического контролера, стартера, судьи-информатора, старшего судьи-хронометриста, судьи-хронометриста, судьи на финише, судьи на площадке, судьи по технике выполнения движений, судьи на секторах, судьи при участниках, судьи ответственному за правильность результатов;» • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др. |
| 2. | <p>Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий (<i>для спортсменов этапов УТ(СС)</i>).</p> <p><i>Виды практической деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики в избранном виде спорта. • Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта функциональное многоборье;

- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям функциональным многоборьем и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие площадки (поля), освещение зала, экипировка,

оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом(педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения

спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуются применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

10.2. Восстановительные мероприятия.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

| Уровень | Напряжённость восстановительных мероприятий | Средства восстановления |
|-------------|--|---|
| Основной | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств. |
| Текущий | Компенсация последствий Ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж |

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты,

витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

10.3. Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание

и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система отбора и контроля.

11. Итоги освоения программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Функциональное многоборье»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Функциональное многоборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Функциональное многоборье»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "Функциональное многоборье" и его спортивных дисциплин, определяются Учреждением самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо выполнить нормативы по техническому мастерству.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Функциональное многоборье».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с многоборцами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических

знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого обучающегося.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение функционального многоборья и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы обучающихся, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки многоборцев позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Функциональное многоборье»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|-------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчик и | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

| | | | | | | |
|----|---|----|----------|-----|----------|-----|
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Функциональное многоборье»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Гребля на гребном тренажере 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 2.30 | 2.50 |
| 2.2. | Запрыгивание на тумбу высотой 50 см (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 12 |
| 2.3. | Подъем по канату 3 м (за 2 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | 2 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

IV. Методическая часть.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программой по виду спорта «Функциональное многоборье» предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, спортивно-оздоровительный лагерь.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных атлетов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные атлеты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных атлетов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении обучающихся.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники упражнений, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями атлетов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных атлетов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными атлетами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и первого года спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных атлетов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной и технической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочных занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Методы спортивной тренировки в функциональном многоборье



Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 7

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата | Графа учёта |
|---|---|---|--|---|--|-------------|
| 1 | Общие основы функционального многоборья ПП и ТБ Правила и методика судейства в функциональном многоборье | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по функциональному многоборью | |
| 2 | Общезначительная подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры | Тестирование, зачеты, протоколы | |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|---|---|--|
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, , УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь | Зачет, тестирование, промежуточный тест. | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование | |
| 5 | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, УТЗ, | Плакаты, соревновательный инвентарь (| промежуточный отбор, соревнования | |

Осуществлять подготовку юных атлетов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице №8 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица №8

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

| Морфофункциональные показатели и физические качества | Мальчики, возраст (лет) | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | | + | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | | | + | + | | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | | + | + | | | | |
| Координационные способности | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | | + | + | + | + | + | + | | | |

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте атлеты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных атлетов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Основные термины и их определение:

Комплексы упражнений – это разнонаправленные комплексные задания, из которых состоит соревновательная программа. Комплексы составляются по принципу многофункциональности, путем определения количества упражнений из каждой отдельной группы упражнений функционального многоборья (упражнения со свободными весами, упражнения с собственным весом, циклические упражнения) и объединения их в единый комплекс, который необходимо выполнять непрерывно, на время и скорость, в соответствии с Правилами.

Тайминг – это программа, расписанная с указанием времени.

Круг – это ряд упражнений в комплексе, которые повторяются максимальное количество раз в течение определенного отрезка времени.

Раунд – это ряд упражнений в комплексе, которые повторяются определенное количество раз, на время.

Задание – это упражнение или ряд упражнений, объединенные в комплекс.

Комплексы упражнений в функциональном многоборье формируются из следующих групп упражнений:

1. Упражнения со свободными весами.

Таблица №9.

Упражнения со свободными весами.¹

| № | Наименование упражнений | Вид отягощения | Упражнения со свободными весами | | | | | | | |
|----|---|----------------|---|---------|-----------|-------|-----------|--------|-----------------|--------|
| | | | Возрастные группы/ максимальный вес снаряда | | | | | | | |
| | | | 14-15 лет | | 16-17 лет | | 18-20 лет | | 21 год и старше | |
| | | | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1. | Броски набивного мяча в цель | Набивной мяч | 9 кг | 6 кг | 9 кг | 6 кг | 13 кг | 9 кг | 13 кг | 9 кг |
| 2. | Выбросы отягощения из положения седа в положение стоя, на прямые руки, над головой (трастеры) | Набивной мяч | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | Гантель | 15 кг | 10 кг | 20 кг | 15 кг | 45 кг | 25 кг | 45 кг | 25 кг |
| | | Гиря | 16 кг | 8 кг | 16 кг | 8 кг | 32 кг | 16 кг | 32 кг | 16 кг |
| | | Мешок | - | - | - | - | 60 кг | 40 кг | 60 кг | 40 кг |
| | | Штанга | 30 кг | 20 кг | 40 кг | 30 кг | 100 кг | 70 кг | 100 кг | 70 кг |
| 3. | Высокая тяга отягощения к подбородку | Гиря | 16 кг | 12 кг | 32 кг | 24 кг | 48 кг | 32 кг | 48 кг | 32 кг |
| | | Штанга | 20 кг | 15 кг | 40 кг | 25 кг | 60 кг | 40 кг | 60 кг | 40 кг |
| 4. | Зашагивания на коробку с отягощением на груди/на плечах | Гантель | 17,5 кг | 12,5 кг | 22,5 кг | 15 кг | 60 кг | 30 кг | 60 кг | 30 кг |
| | | Гиря | 16 кг | 12 кг | 24 кг | 16 кг | 48 кг | 24 кг | 48 кг | 24 кг |
| | | Мешок | - | - | - | - | 60 кг | 30 кг | 60 кг | 30 кг |
| 5. | Махи гирей двумя руками | Гиря | 24 кг | 16 кг | 32 кг | 24 кг | 48 кг | 32 кг | 48 кг | 32 кг |
| 6. | Перебрасывания отягощения через плечо | Слембол | - | - | 60 кг | 30 кг | 120 кг | 80 кг | 120 кг | 80 кг |
| 7. | Тяга саней | | 70 кг | 50 кг | 70 кг | 50 кг | 150 кг | 100 кг | 150 кг | 100 кг |
| 8. | Подъем отягощения на | Набивной мяч | 9 кг | 6 кг | 13 кг | 9 кг | - | - | - | - |



































| | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| | грудь в стойку/в сед с пола | Гантель | 17,5 кг | 12,5 кг | 35 кг | 22,5 кг | 50 кг | 30 кг | 50 кг | 30 кг |
| | | Мешок | - | - | - | - | 100 кг | 60 кг | 100 кг | 60 кг |
| | | Штанга | 50 кг | 35 кг | 80 кг | 50 кг | | 80/100 | | 80/100 |
| 9. | Подъем отягощения на грудь с виса выше колен в стойку/в сед | Гантель | 17,5 кг | 12,5 кг | 35 кг | 22,5 кг | 50 кг | 30 кг | 50 кг | 30 кг |
| | | Гиря | 16 кг | 12 кг | 32 кг | 24 кг | 48 кг | 32 кг | 48 кг | 32 кг |
| | | Мешок | - | - | - | - | 100 кг | 60 кг | 100 кг | 60 кг |
| | | Штанга | 50 кг | 35 кг | 80 кг | 50 кг | 100 кг | 80 кг | 100 кг | 80 кг |
| 10. | Приседания с отягощением на груди/плечах | Набивной мяч | 9 кг | 6 кг | 13 кг | 9 кг | - | - | - | - |
| | | Гантель | 17,5 кг | 12,5 кг | 30 кг | 22,5 кг | 50 кг | 30 кг | 50 кг | 30 кг |
| | | Гиря | 16 кг | 12 кг | 32 кг | 24 кг | 48 кг | 32 кг | 48 кг | 32 кг |
| | | Мешок | - | - | 60 кг | 30 кг | 120 кг | 60 кг | 120 кг | 60 кг |
| | | Штанга | 90 кг | 50 кг | 110 кг | 65 кг | 154 кг | 92 кг | 154 кг | 92 кг |
| 11. | Приседания с отягощением над головой | Гантель | - | - | 25 кг | 15 кг | 50 кг | 25 кг | 50 кг | 25 кг |
| | | Гиря | - | - | 24 кг | 16 кг | 48 кг | 24 кг | 48 кг | 24 кг |
| | | Штанга | 60 кг | 40 кг | 60 кг | 40 кг | 132 кг | 70 кг | 132 кг | 70 кг |
| 12. | Рывок отягощения в стойку/в сед с пола | Гантель | - | - | 25 кг | 15 кг | 50 кг | 25 кг | 50 кг | 25 кг |
| | | Штанга | 50 кг | 35 кг | 50 кг | 35 кг | 105 кг | 60 кг | 105 кг | 60 кг |
| 13. | Рывок отягощения с виса выше колен в стойку/в сед | Гиря | - | - | 24 кг | 16 кг | 48 кг | 32 кг | 48 кг | 32 кг |
| | | Штанга | 50 кг | 35 кг | 50 кг | 35 кг | 105 кг | 60 кг | 105 кг | 60 кг |
| 14. | Становая тяга отягощения | Гиря | 32 кг | 16 кг | 32 кг | 16 кг | 80 кг | 50 кг | 80 кг | 50 кг |
| | | Штанга | 70 кг | 45 кг | 80 кг | 55 кг | 170 кг | 110 кг | 170 кг | 110 кг |
| 15. | Перенос отягощения | Набивной мяч | 13 кг | 9 кг | 13 кг | 9 кг | - | - | - | - |
| | | Гантель | 22,5 кг | 12,5 кг | 30 кг | 17,5 кг | 50 кг | 25 кг | 50 кг | 25 кг |
| | | Гири | 24 кг | 16 кг | 24 кг | 16 кг | 48 кг | 24 кг | 48 кг | 24 кг |
| | | Мешок | - | - | 60 кг | 30 кг | 120 кг | 70 кг | 120 кг | 70 кг |
| | | Слембол | - | - | 60 кг | 30 кг | 120 кг | 70 кг | 120 кг | 70 кг |
| 16. | Выпады с отягощением на груди/на плечах/над головой | Гантель | 15 кг | 8 кг | 25 кг | 12,5 кг | 50 кг | 25 кг | 50 кг | 25 кг |
| | | Гиря | 16 кг | 8 кг | 24 кг | 16 кг | 48 кг | 24 кг | 48 кг | 24 кг |
| | | Мешок | - | - | 40 кг | 20 кг | 80 кг | 40 кг | 80 кг | 40 кг |
| | | Штанга | 40 кг | 20 кг | 60 кг | 30 кг | 100 кг | 50 кг | 100 кг | 50 кг |
| 17. | Швунг отягощения | Гантель | 15 кг | 8 кг | 25 кг | 12,5 кг | 50 кг | 25 кг | 50 кг | 25/50 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | Гиря | 16 кг | 8 кг | 24 кг | 16 кг | 48 кг | 24 кг | 48 кг | 24 кг |
| | | Штанга | 40 кг | 20 кг | 60 кг | 30 кг | 100 кг | 50 кг | 100 кг | 50 кг |

¹ В таблице указаны максимальные веса снарядов в кг. для каждой возрастной группы без разделения на весовые категории.

Гантели и гири могут быть использованы в количестве до 2шт. В таблице указан вес на единицу снаряда.

Весы снарядов могут изменяться только в меньшую сторону.

| УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ | | | | |
|---|----------------|---|--|---|
| Название упражнений | Вид отягощения | Начальное положение | Промежуточное положение | Конечное положение |
| БРОСКИ НАБИВНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ | НАБИВНОЙ МЯЧ |  |  |  |
| ВЫБРОСЫ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СЕДА В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ НА ПРЯМЫЕ РУКИ НАД ГОЛОВОЙ (ТРАСТЕРЫ) | ГАНТЕЛЬ |  | |  |
| | ГИРЯ |  | |  |
| | МЕШОК |  | |  |
| | НАБИВНОЙ МЯЧ |  | |  |
| | ШТАНГА |  | |  |
| ВЫСОКАЯ ТЯГА ОТЯГОЩЕНИЯ К ПОДБОРОДКУ | ГИРЯ |  |  |  |
| | ШТАНГА |  |  |  |
| ЗАШАГИВАНИЕ НА КОРОБКУ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ГРУДИ/ НА ПЛЕЧАХ | ГАНТЕЛЬ |  |  |  |
| | ГИРЯ |  |  |  |
| | МЕШОК |  |  |  |
| ПЕРЕБРАСЫВАНИЯ ОТЯГОЩЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО | СЛЕМБОЛ |  |  |  |
| МАХИ ГИРЕЙ ДВУМЯ РУКАМИ | ГИРЯ |  |  |  |

| | | | | |
|---|--------------|--|--|--|
| ПОДЪЕМ ОТЯГОЩЕНИЯ НА ГРУДЬ В СТОЙКУ/В СЕД С ПОЛА | ГАНТЕЛЬ | | | |
| | МЕШОК | | | |
| | НАБИВНОЙ МЯЧ | | | |
| | ШТАНГА | | | |
| ПОДЪЕМ ОТЯГОЩЕНИЯ НА ГРУДЬ С ВИСА ВЫШЕ КОЛЕН В СТОЙКУ/В СЕД | ГАНТЕЛЬ | | | |
| | ГИРЯ | | | |
| | МЕШОК | | | |
| | ШТАНГА | | | |
| ПРИСЕДАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ГРУДИ НА ПЛЕЧАХ | ГАНТЕЛЬ | | | |
| | ГИРЯ | | | |
| | МЕШОК | | | |
| | НАБИВНОЙ МЯЧ | | | |
| | ШТАНГА | | | |
| ПРИСЕДАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НАД ГОЛОВОЙ | ГАНТЕЛЬ | | | |
| | ГИРЯ | | | |
| | ШТАНГА | | | |

2. Упражнения с собственным весом.

























Таблица № 10

Упражнения с собственным весом.

| Упражнения с собственным весом | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------------|-----|
| № | Возрастные группы/ максимальное количество повторений в задании | 14-15 лет | | 16-17 лет | | 18-20 лет | | 21 год и старше | |
| | Наименование упражнений | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| 1. | Выходы на кольца строго/киппингом | - | - | - | - | 45 | 30 | 45 | 30 |
| 2. | Выходы на перекладину киппингом | - | - | 21 | 10 | 45 | 30 | 45 | 30 |
| 3. | Двойные прыжки через скакалку как выполняется | 300 | 300 | 300 | 300 | 600 | 600 | 600 | 600 |
| 4. | Запрыгивания на тумбу | 50 | 50 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 5. | Сгибания разгибания рук в стойке на руках строго/киппингом | - | - | - | - | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 6. | Сгибания разгибания рук в упоре на кольцах | - | - | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Приседания на одной ноге (пистолетики) | 60 | 60 | 60 | 60 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 8. | Подносы ног к турнику киппингом | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 150 | 150 | 150 |
| 9. | Подтягивания строго/баттерфляем /киппингом до уровня подбородка | 80 | 80 | 80 | 80 | 160 | 160 | 160 | 160 |
| 10. | Подтягивания строго/баттерфляем /киппингом до уровня груди | - | - | 40 | 40 | 140 | 140 | 140 | 140 |
| 11. | Подъем по канату с использованием | 10 | 10 | 10 | 10 | 30 | 30 | 30 | 30 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | ног/без использования ног | | | | | | | | |
| 12. | Приседания без отягощения | 100 | 100 | 100 | 100 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| 13. | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола) | 80 | 80 | 80 | 80 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 14. | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа с выпрыгиванием (бёрпи) | 100 | 100 | 100 | 100 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 15. | Уголок в упоре на руках | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Ходьба на руках ² | - | - | 40 | 40 | 80 | 80 | 80 | 80 |

УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

| Движение | Вариант выполнения | Начальное положение | Промежуточное положение | Конечное положение |
|--|--------------------|---|--|---|
| ВЫХОД НА ПЕРЕКЛАДИНЕ | КИППИНГОМ |  |  |  |
| ВЫХОД НА КОЛЬЦАХ | СТРОГИЕ |  |  |  |
| | КИППИНГОМ |  |  |  |
| ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ТУМБУ | |  |  |  |
| СТИБАНИЯ РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ НА КОЛЬЦАХ | |  |  |  |
| СТИБАНИЯ РАЗГИБАНИЯ РУК В СТОЙКЕ НА РУКАХ | СТРОГИЕ |  |  |  |
| | КИППИНГОМ |  |  |  |
| ПОДТЯГИВАНИЕ НА ТУРНИКЕ ДО ПОДБОРОДКА | СТРОГИЕ |  | |  |
| | БАТТЕРФЛЯЕМ |  |  |  |
| | КИППИНГОМ |  |  |  |

| | | | | |
|--|-----------------------|---|--|---|
| ПОДТЯГИВАНИЕ ДО УРОВНЯ ГРУДИ | СТРОГИЕ |  | |  |
| | БАТТЕРФЛЯЕМ |  |   |  |
| | КИППИНГОМ |  |   |  |
| ПОДЪЕМ ПО КАНАТУ | БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОГ |  |  |  |
| | С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОГ |  |  |  |
| СГИБАНИЕ РАЗГИБАНИЕ НОГ СТОЯ НА ДВУХ НОГАХ | |  |  |  |
| ПОДНОСЫ НОГ К ТУРНИКУ КИППИНГОМ | |  |  |  |
| ПИСТОЛЕТКИ | |  |  |  |
| СГИБАНИЕ / РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА | |  |  |  |
| СГИБАНИЕ / РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА С ВЫПРЫГИВАНИЕМ (БЕРПИ) | |  |   |  |
| УГОЛОК В УПОРЕ НА РУКАХ | |  | |  |
| ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ | |  |  |  |
| ХОДЬБА НА РУКАХ | |  |  |  |
| ПОДЪЕМ КОРПУСА НА СКАМЬЕ | |  |  |  |

3. Циклические упражнения.

Таблица №11

Циклические упражнения

| № | Наименование упражнений | Возрастные группы/ дистанции в метрах (м) или калориях (кал) | | | |
|----|-------------------------------|--|---|---|---|
| | | 14-15 лет | 16-17 лет | 18-20 лет | 21 год и старше |
| 1. | Бег | 400 м 800 м | 400 м 800 м 1 600 м 5 000 м | 400 м 800 м 1 600 м 5 000 м 10 000 м 21 000 м | 400 м 800 м 1 600 м 5 000 м 10 000 м 21 000 м |
| 2. | Бег на механической дорожке | - | - | 5 000 м | 10 000 м |
| 2. | Велотренажер (ассолтбайк) | 50 калорий | 50 калорий | 100 калорий | 150 калорий |
| 3. | Велосипед | - | - | 5 000 м | 10 000 м |
| 3. | Гребля на тренажере Concept 2 | 500 м 1 000 м 2 000 м 5 000 м 100 калорий | 500 м 1 000 м 2 000 м 5 000 м 10 000 м 100 калорий | 500 м 1 000 м 2 000 м 5 000 м 10 000 м 21 000 м 42 000 м 200 калорий | 500 м 1 000 м 2 000 м 5 000 м 10 000 м 21 000 м 42 000 м 200 калорий |
| 4. | Плавание вольным стилем | 200 м 400 м 800 м | 200 м 400 м 800 м | 200 м 400 м 800 м | 200 м 400 м 800 м |

ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

| Движение | Начальное положение | Промежуточное положение | Конечное положение |
|---|---|--|---|
| БЕГ |  | |  |
| ВЕЛОСИПЕД / ВЕЛОТРЕНАЖЕР (АССОЛТБАЙК) |  |  |  |
| ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ |  | |  |
| ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ |  |  |  |

4.1. Этап начальной подготовки 1-3 года обучения (6 -8 часов в неделю).

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для функционального многоборья.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать

физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- обучение технике функционального многоборья;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий функциональным многоборьем.

Основные методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания).
- наглядные - показ.
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Структура занятия по программе

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.

В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам
- подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам
- повышение температуры тела
- обновление динамических стереотипов

Далее следует этап практики, во время которого решаются задачи:

- постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- регуляция дыхания во время выполнения упражнений
- анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

Главная часть тренировочного занятия – комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

Длительность – от 3 до 20 минут (в среднем)

Количество упражнений – от 1 до 10 (в исключительных случаях – больше)

Схема повторений упражнений

Комплексы с фиксированным временем или объемом работы

Каждый комплекс выполняется группой учащихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа учащихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

- расслабление
- растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц
- работа над ошибками при решении двигательной задачи
- работа над слабыми местами в подготовке.

4.2. Общая и специальная физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

4.2.1. На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения используют упражнения для развития общих и специальных физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

4.2.2. В учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения используют упражнения для развития общих и специальных физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Бег по пересеченной местности, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

4.2.3. В учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения используют упражнения для развития общих и специальных физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – атлет удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

4.2.4. В учебно-тренировочных группах пятого года обучения используют упражнения для развития общих и специальных физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Бег по пересеченной местности: для развития быстроты - бег - 200 м, 5000 м; для развития выносливости - бег 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Бег по пересеченной местности, плавание,

4.3. Избранный вид спорта.

4.3.1. Техничко-тактическая подготовка.

4.3.1.1. Программный материал этапа начальной подготовки 1-3 года обучения. В ходе реализации технической и тактической подготовки на начальном этапе применяются комплексы упражнений.

WOD – это задание на день.

КОМПЛЕКС 1

- 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно

- 3-5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно

Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 минуты (подбирайте так, чтобы обучающимся не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и 2 ускорения или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3 – максимально быстро).

КОМПЛЕКС 2

- 10 бросков мяча в мишень

- 10 запрыгиваний на тумбу, платформу

- 10 свингов (махи гирей)

Задача: здесь, так же, как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5 минут)

КОМПЛЕКС 3

- 5 бурпи

- ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

- 5 запрыгиваний

- «медвежья походка» к точке старта

- 5 приседаний

- ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

- 5 запрыгиваний

- ускорение к точке старта

- 5 берпи

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи обучающийся поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).

КОМПЛЕКС 4

1. Разминка
2. Отработка, пережат на спине с подъемом на ноги и берпи.
3. WOD (1 минута на упражнение)

- берпи

- выпады на месте

- прыжки в длину

- приседания

Максимальное количество повторений.

КОМПЛЕКС 5

1. Разминка

2. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы).

3. WOD каждое упражнение три цикла

- челночный бег + приседания с медболом 3-4кг. х 5 повт.

- челночный бег + отжимания от пола 5 повт.

- челночный бег + скручивания на полу 10 повт.

КОМПЛЕКС 6

WOD 12 минут

Челнок 10м. Каждую минуту плюс один челнок.

Команда 3-4 чел. Первую минуту один бежит 10 метров и ждет следующего.

Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону.

Вторая минута, два челнока (туда и обратно). Третья минута, три челнока и так до

12. Если кто-то не может выполнять дальше, то выбывает.

КОМПЛЕКС 7

1. WOD три круга.

2. Четыре базы, по кругу.

- 2 выпады с гирями 4-6 кг.

- 3 отжимания с перемещением (крокодил).

- 4 выбросы с шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5кг).

- очень медленные приседания.

КОМПЛЕКС 8

WOD на время в командах по 2 - 4 чел.

Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды выполняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

КОМПЛЕКС 9

WOD 4 раунда (медбол/гриф)

- взятие на грудь 10
- фронтальные приседания 10
- бег 50 метров

КОМПЛЕКС 10

- Разминка
- Отработка жим гантелей/гирь стоя
- WOD 8 мин.
- 10 жимов
- 10 берпи
- Растяжка

4.3.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Повторение изученного материала. Совершенствование упражнений, изученных на этапе начальной подготовки.

В ходе реализации технической и тактической подготовки в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения применяются комплексы упражнений.

Выполнять движение каждую новую минуту в течение минуты. Оставшиеся до конца минуты время отдыхаем.

КОМПЛЕКС 1

- 200 отжиманий в начале каждой минуты выполните 3 отжимания с выпрыгиванием.

КОМПЛЕКС 2

10 минут:

- 1 подъем по канату без помощи ног;
- 15 отжиманий.

КОМПЛЕКС 3

- 300 приседаний;
- 3 строгих подтягивания (в начале каждой минуты).

КОМПЛЕКС 4

12 минут:

- 2 строгих выхода силой на кольцах / турнике;
- 4 отжимания на кольцах / брусьях.

КОМПЛЕКС 5

15 минут:

- 10 горизонтальных отжиманий на кольцах;
- 10 горизонтальных подтягиваний на кольцах.

КОМПЛЕКС 6

8 минут:

- 5 подъемов на канат (каждый раз меняйте стартовую руку).

КОМПЛЕКС 7

10 минут:

- 1 подъем на канат без помощи ног;
- 1 зашагивание на стену руками по полу, ноги на стене, выполнить касание стены грудью.

КОМПЛЕКС 8

10 минут:

- приседания возле тумбы до параллели (30 секунд).

КОМПЛЕКС 9

10 минут:

- 50 метров прогулка фермера с гирями, 16 кг;
- 4 тяги гирями в упоре лежа, 16 кг.

КОМПЛЕКС 10

10 минут:

- 5 сгибаний рук (со штангой или гантелями, для бицепса);
- 5 отжимания на штанге, установленной на уровне бедер, узкая постановка рук.

КОМПЛЕКС 11

Выполните максимальное кол-во повторений в каждом движении, отдых — минута между движениями:

- жим лежа, 70% собственного веса;
- GHD пресс сит-ап;
- строгие подтягивания;
- отжимания с отрывом ладоней в нижнем положении
- сит-апы.

КОМПЛЕКС 12

20 минут:

- нечетные: 15 толчковые швунги, 70% собственного веса;
- четные: 15 тяга штанги в наклоне, 70% собственного веса.

КОМПЛЕКС 13

12 минут:

- 5 строгих отжиманий в стойке на руках;
- 5 строгих подтягиваний.

КОМПЛЕКС 14

20 минут:

- 5 тяг штанги в наклоне к низу груди, 60% собственного веса;
- 5 жим лежа на полу, 60% собственного веса.

КОМПЛЕКС 15

12 минут:

3 отжимания, тяги, взятия на грудь в сед, выпрямление ног, выброс гантелей над головой.

КОМПЛЕКС 16

- 200 приседаний

в начале каждой минуты 4 «пистолетика» (приседания на одной ноге).

КОМПЛЕКС 17

60 минут:

- 1-30 минут: 1 приседание со штангой на спине с весом собственного тела;
- 31-60 минут: 1 фронтальное приседание с весом собственного тела.

КОМПЛЕКС 18

- 100 строгих подтягиваний

в начале каждой минуты выполняйте 3 строгих отжимания в стойке на руках.

КОМПЛЕКС 19

14 минут:

- нечетные: 5 строгих подносов ног к перекладине;
- четные: 10 подносов ног к перекладине киппингом.

КОМПЛЕКС 20

12 минут:

- 7 сгибаний рук с гантелями с последующим жимовым швунгом, 8-15 кг.

КОМПЛЕКС 21

16 минут:

- 10 «пистолетиков» (приседания на одной ноге).

КОМПЛЕКС 22

10 минут:

- нечётные: 20 GHD пресс сит-ап;
- четные: 20 пресс сит-ап.

КОМПЛЕКС 23

10 минут:

- 7 подъемов гантелей через стороны, 9 кг;

10 минут:

- 3 строгих отжимания в стойке на руках;
- 1 подъем по канату без помощи ног.

КОМПЛЕКС 25

20 минут:

- 11 приседаний со штангой на спине, 50 % собственного веса.

*GHD-название тренажера

4.3.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

Совершенствование упражнений, изученных ранее.

В ходе реализации технической и тактической подготовки в учебно-тренировочных группах 3-5 года обучения применяются комплексы упражнений.

Выполнить максимальное количество раундов за отведенное время.

КОМПЛЕКС 1

20 мин :

- 400-метров бег;
- 10 взятий на грудь в сед (50% веса своего тела);
- 10 подносов ног к перекладине.

КОМПЛЕКС 2

30 мин:

- 1000 метров гребля;
- 25 трастеров;
- 200 метров прогулка фермера.

КОМПЛЕКС 3

20 мин:

- 20 становых тяг (вес своего тела);
- 40 бросков мяча (9 кг/6 кг);
- 20 взятий на грудь с вися (50% веса своего тела);
- 40 бросков мяча (9 кг/6 кг);
- 20 жимовых швунгов (50% веса своего тела);
- 40 бросков мяча (9 кг/6 кг).

КОМПЛЕКС 4

23 мин:

- 9 подтягиваний до груди;
- 15 взятий на грудь в стойку (50% веса своего тела);
- 21 приседание;

- 400-метров бег с блином 10 кг.

КОМПЛЕКС 5

8 мин:

- 4 отжиманий в стойке на руках;
- 8 махов гирей;
- 12 GHD пресс сит-ап.

КОМПЛЕКС 6

26 мин:

- 10 подтягиваний 15 махов гирей;
- 20 запрыгиваний на коробку (60 см).

КОМПЛЕКС 7

20 мин:

- 400 метров бег;
- 15 трастеров (43 кг/ 29 кг);
- 15 подтягиваний.

КОМПЛЕКС 8

12 мин:

- 20 кал гребля;
- 20 двойных прыжков;
- 10 отжиманий с выпрыгиванием.

КОМПЛЕКС 9

12 мин:

- 20 махов гирей;
- 10 отжиманий с выпрыгиванием;
- 20 жимовых швунгов.

КОМПЛЕКС 10

20 мин:

- 5 подтягиваний;
- 10 отжиманий;
- 15 приседаний.

4.3.2. Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки атлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям функциональным многоборьем;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

V. Рабочая программа по Функциональному многоборью.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

14.1. Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок, обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В соответствии с данными положениями и годовым учебно-тренировочным планом, в зависимости от этапа спортивной подготовки, разработаны примерные годовые графики распределения учебных часов, на основании которых тренерами-преподавателями по виду спорта функциональное многоборье, разрабатываются рабочие программы для реализации в группах спортивной подготовки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4.2 | Техническая подготовка | 40 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | - |
| 4.3 | Тактическая подготовка | 18 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - |
| 4.4 | Психологическая подготовка | 4 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| 4.5 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 4.6 | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.7 | Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.9 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.10 | Восстановительные мероприятия | 4 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Итого часов | | 276 | 26 | 28 | 26 | 27 | 25 | 17 | 27 | 26 | 28 | 26 | 20 | - |
| Самостоятельная работа | | 36 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 | 24 |
| Всего часов | | 312 | | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой график распределения учебных часов для ГНП-2,3 года обучения (8 часов в неделю)

| | | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|------------------------------|--|-------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|-----------|
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | История возникновения вида спорта и его развитие | 1 | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.2 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 1 | - | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - |
| 1.3 | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 1 | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - |
| 1.4 | Закаливание организма | 1 | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - |
| 1.5 | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 1 | - | - | - | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 1.6 | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 2 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | 0,5 | | - | - |
| 1.7 | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 2 | - | 0,5 | 0,5 | - | - | 0,5 | - | | 0,5 | | - | - |
| 1.8 | Режим дня и питание обучающихся | 1 | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - |
| 1.9 | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 2 | - | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - |
| Итого часов | | 12 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | - |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 194 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 9 | 16 | 16 | 16 | 16 | 10+ | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6+6 | 12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4. | Избранный вид спорта | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | 9 | 9 | 8 | 9 | 5 | - |
| 4.1 | Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.2 | Техническая подготовка | 52 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | - |
| 4.3 | Тактическая подготовка | 20 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | - | - |
| 4.4 | Психологическая подготовка | 8 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| 4.5 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 4.6 | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.7 | Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.8 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.9 | Восстановительные мероприятия | 6 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - |
| Итого часов | | 368 | 36 | 37 | 36 | 37 | 36 | 21 | 36 | 36 | 35 | 37 | 21 | - |
| Самостоятельная работа | | 48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 | 32 |
| Всего часов | | 416 | | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-1, 2 года обучения (14 часов в неделю)

| | | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|------------------------------|---|-------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 2 | 0,5 | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | 0,5 | - | - |
| 1.2 | История возникновения олимпийского движения | 2 | - | - | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - |
| 1.3 | Режим дня и питание обучающихся | 2 | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - |
| 1.4 | Физиологические основы физической культуры | 2 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - | - |
| 1.5 | Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | - | - |
| 1.6 | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 4 | 0,5 | - | 0,5 | 1 | - | 0,5 | 1 | 0,5 | - | - | - | - |
| 1.7 | Теоретические основы психологической подготовки | 2 | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - |
| 1.8 | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 2 | 0,5 | | 0,5 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 1.9 | Правила вида спорта | 2 | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | - |
| Итого часов | | 24 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | - |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 186 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 8 | 17 | 16 | 17 | 16 | 6+8 | 16 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 3. | Специальная физическая подготовка | 162 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 10 | 14 | 14 | 15 | 15 | 10+ | 8 |
| | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| 4. | Избранный вид спорта | 252 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 11 | 22 | 21 | 22 | 21 | 11+ | 24 |
| | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 4.1 | Участие в соревнованиях | 18 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| 4.2 | Техническая подготовка | 112 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 2 | 8 | 8 | 8 | 9 | 4+1 | 24 |
| | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| 4.3 | Тактическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | - |
| 4.4 | Психологическая подготовка | 10 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 2 | - | - |
| 4.5 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 4.6 | Инструкторская практика | 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | - | - |
| 4.7 | Судейская практика | 24 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | - |
| 4.8 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| 4.9 | Восстановительные мероприятия | 8 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 2 | - |
| Итого часов | | 552 | 54 | 56 | 54 | 56 | 54 | 31 | 55 | 53 | 56 | 55 | 28 | - |
| Самостоятельная работа | | 72 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 24 | 48 |
| Всего часов | | 624 | | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-3, 4, 5 года обучения (18 часов в неделю)

| | | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|------------------------------|---|-------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 2 | 0,5 | | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - | - | - |
| 1.2 | История возникновения олимпийского движения | 2 | | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | - |
| 1.3 | Режим дня и питание обучающихся | 4 | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | - |
| 1.4 | Физиологические основы физической культуры | 4 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | 1 | - | 0,5 | - | 1 | - |
| 1.5 | Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 6 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | | - |
| 1.6 | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 8 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 1.7 | Теоретические основы психологической подготовки | 2 | - | - | - | - | 0,5 | 0,5 | - | - | - | 1 | - | - |
| 1.8 | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 4 | 1 | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - |
| 1.9 | Правила вида спорта | 4 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | 1 | - |
| Итого часов | | 36 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | - |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|-----------|
| 2. | Общая физическая подготовка | 224 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 10 | 19 | 19 | 19 | 18 | 12+ | 20 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 248 | 20 | 21 | 20 | 21 | 21 | 12 | 21 | 20 | 21 | 21 | 14+ | 24 |
| 4. | Избранный вид спорта | 324 | 28 | 29 | 28 | 29 | 28 | 19 | 29 | 28 | 29 | 29 | 18+ | 20 |
| 4.1 | Участие в соревнованиях | 36 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | - |
| 4.2 | Техническая подготовка | 142 | 13 | 10 | 10 | 10 | 9 | 5 | 12 | 8 | 10 | 13 | 12+ | 20 |
| 4.3 | Тактическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | - |
| 4.4 | Психологическая подготовка | 12 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - |
| 4.5 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - |
| 4.6 | Инструкторская практика | 32 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | - | - |
| 4.7 | Судейская практика | 34 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | - | - |
| 4.8 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| 4.9 | Восстановительные мероприятия | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| Итого часов | | 736 | 71 | 73 | 70 | 73 | 71 | 44 | 73 | 70 | 72 | 72 | 47 | - |
| Самостоятельная работа | | 96 | | | | | | | | | | | 32 | 64 |
| Всего часов | | 832 | | | | | | | | | | | | |

14.2. План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (до года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия для групп НП-1
Продолжительность занятия: 2 часа

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|--|-----------|--|
| Подготовительная часть | | |
| <i>Разминка</i> | | |
| Бег | 3 мин | В спокойном темпе |
| Разминка стоп | 50 раз | Поднимание на носки |
| Разминка кистей | 30 раз | поочередно скаждой ноги |
| Ходьба на месте с высоким подниманием колена | 30 сек | Руки в замок, круговое движение кистей, волной |
| Разминка плечевых суставов | 20 раз | |
| Поднимание на носки | 20 раз | |
| Перекаты с пятки на носок | 20 раз | |
| Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс | 20 раз | круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой |
| Наклоны вперед и назад. | 10 раз | |
| Наклоны вперед с касаниями руками пола | 20 раз | ноги не сгибать в коленях ноги |
| Наклон вперед ноги врозь и удержание | 30 сек | не сгибать в коленях ноги |
| Наклон ноги вместе и удержание | 30 сек | не сгибать в коленях |
| <i>Строевые упражнения.</i> | | |
| <i>Действия в строю, на месте и в движении</i> | | |
| 1. Построения, выравнивание строя, расчет. | | |
| 2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте. | | |
| 3. Размыкание и смыкание строя. | | |
| 4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя. | | |
| 5. Строевой и обыкновенный | 5-7 минут | Следить за правильностью выполнения строевых приемов |

| | | |
|--|--|---|
| шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом. 6. Переход от шага к бегу и Наоборот. | | |
| | 20-25 мин | |
| Основная часть | | |
| ОФП: 1. Отжимания | 20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых |
| 2. Поднимания туловища лежа на спине в парах | 20 раз | |
| 3. Поднимание туловища лежа на животе в парах 4. Выпрыгивания 5. Подтягивания на низкой перекладине | 20 раз 20 раз 10 раз x 2 подхода | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| 6. Поднимание ног в группировку в висе на гимнастической стенке | 10 раз x 2 подхода | |
| Упражнения без снарядов (без отягощения) 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; | По 20-30 повторений 5-10 раз 2 подхода 10-15 раз 2 подхода | Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий |

| | | |
|---|---|--|
| <p>отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p> <p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p> <p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p> | <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p> <p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p> | <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1. Группировки и перекаты в различных положениях.</p> <p>2. Кувырки вперед и назад.</p> <p>3. Стойки на лопатках, голове и руках.</p> <p>4. Комбинации акробатических элементов.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>Упражнения с амортизационной резиной</p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p> <p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна</p> | <p>15-20 раз</p> <p>15-20 сек.</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> <p>Упражнения с эспандером</p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p> | <p>15-20 сек.</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1000 м.</p> <p>2. Повторный бег с короткими отрезками.</p> <p>3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.</p> <p>4. Кросс 500-1000 м.</p> <p>5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.</p> <p>6. Тройной прыжок с места и разбега.</p> <p>7. Многоскоки.</p> | <p>3x10 раз</p> <p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> <p>3 подхода по 20</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>8. Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега 9. Бег в переменном темпе</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепеха»). 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. 9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. | <p>метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>3-4 подхода по 1-1,5 м</p> <p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. Техническая и тактическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений. <p>КОМПЛЕКС 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно - 3-5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно - Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 минуты (подбирайте так, чтоб обучающимся не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и 2 ускорения или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3 – максимально быстро). <p>КОМПЛЕКС 2</p> | <p>2-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|---|-------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 10 бросков мяча в мишень - 10 запрыгиваний на тумбу, платформу - 10 свингов (махи гирей) <p>Задача: здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5 минут)</p> <p>Высота броска корректируется от возраста и возможностей обучающегося. Прыжки на тумбу делают более взрослые обучающиеся, младшим достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги.. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.</p> | 2-4 подхода | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 бурпи - ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) - 5 запрыгиваний - «медвежья походка» к точке старта - 5 приседаний - ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) - 5 запрыгиваний - ускорение к точке старта - 5 бурпи <p>Задача: выполнить за минимальное время.</p> <p>Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).</p> | 2-4 подхода | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Отработка, перекал на спине с подъемом на ноги и берпи. 3. WOD (1 минута на упражнение) <ul style="list-style-type: none"> - берпи - выпады на месте - прыжки в длину - приседания <p>Максимальное количество</p> | 2-4 подхода | Следить за правильностью выполнения заданий |

| | | |
|---|--|---|
| <p>повторений. КОМПЛЕКС 5</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы).</p> <p>3. WOD каждое упражнение три цикла</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег + приседания с медболом 3-4кг. х 5 повт. - челночный бег + отжимания от пола 5 повт. - челночный бег + скручивания на полу 10 повт. <p>2.Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей)</p> <p>3.Другие виды спорта (футбол, баскетбол)</p> | <p>2-4 подхода</p> <p>5-10 минут</p> <p>5-12 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения элементов эстафеты</p> |
| | <p>85 -90 мин</p> | |
| <p>Заключительная часть</p> | | |
| <p><i>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</i></p> <p>1. Повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками.</p> <p>3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.</p> <p>4. Раскачивание одной ноги вперед-назад.</p> <p>5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.</p> <p>Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p> | <p>15-20 повторений 2-3 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| | <p>10 -15 мин</p> | |

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (свыше года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия для групп **НП-2,3**
Продолжительность занятия: 2 часа

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|-----------|--|
| Подготовительная часть | | |
| Разминка | 5 мин | В спокойном темпе |
| Бег | 50 раз | Поднимание на носки поочередно скаждой ноги |
| Разминка стоп | 30 раз | Руки в замок, круговое движение кистей, волной |
| Разминка кистей | 1 мин | |
| Ходьба на месте с высоким подниманием колена | 20 раз | круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой |
| Разминка плечевых суставов | 20 раз | |
| Поднимание на носки с пятки на носок | 20 раз | |
| Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо | 20 раз | |
| руки на пояс | | |
| Наклоны вперед и назад | 10 раз | ноги не сгибать в коленях |
| Наклоны вперед с касаниями руками пола | 20 раз | |
| Строевые упражнения. <i>Действия в строю, на месте и в движении</i> | | |
| 1. Построения, выравнивание строя, расчет | | |
| 2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте | | |
| 3. Размыкание и смыкание строя | 3-7 минут | Следить за правильностью выполнения приемов |
| 4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя | | |
| 5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот | | |
| | 15-20 мин | |
| Основная часть | | |
| ОФП: | | |
| 1. Отжимания | 30 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| 2. Поднимания туловища лежа на | 30 раз | |

| | | |
|--|-----------|---|
| <p>спине в парах 3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине</p> | 30 раз | Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых |
| <p>Упражнения без снарядов (без отягощения)</p> | | |
| <p>1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.</p> | | |
| <p>3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p> | 20-25 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p> | | |
| <p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p> | 15-20 раз | |
| <p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь</p> | | |

| | | |
|--|-----------|---|
| свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее. | 15-20 раз | |
| Упражнения с утяжелителями, гантелями. | 15-20 раз | |
| 1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднятие гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх. | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| 2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями. | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| 3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднятие движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад. | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднятие рук в стороны, вперед, назад. | | |
| 5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны. | | |
| Упражнения с набивным мячом | | Следить за правильностью выполнения заданий |
| 1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д. | 15-20 раз | |
| 2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами. | 15-20 раз | Следить за правильностью выполнения заданий |
| Упражнения с амортизационной резиной | | |
| Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки. | | |
| 1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна | 15-20 раз | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> | <p>15-20 раз</p> <p>15-20 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>Упражнения с эспандером</p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p> | <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1000</p> <p>2. Повторный бег с короткими отрезками.</p> <p>3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.</p> <p>4. Кросс 500-1000 м.</p> <p>5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.</p> <p>6. Тройной прыжок с места и разбега.</p> <p>7. Многоскоки.</p> <p>8. Матание малого мяча в цель и на</p> | <p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>дальность с места и разбега 9. Бег в переменном темпе</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»). 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднятие и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. 9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. <p>Акробатические упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Группировки и перекаты в различных положениях. 2. Кувирки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов | <p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>3-4 подхода</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>2-3 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. Техническая и тактическая подготовка</p> <p>КОМПЛЕКС 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно - 3-5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно - Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 минуты (подбирайте так, чтобы обучающимся не было утомительно, а | <p>2-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> |

| | | |
|--|--------------------|--|
| <p>было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и 2 ускорения или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3 – максимально быстро). КОМПЛЕКС 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 бросков мяча в мишень - 10 запрыгиваний на тумбу, платформу - 10 свингов (махи гирей) <p>Задача: здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5 минут)</p> <p>Высота броска корректируется от возраста и возможностей обучающегося. Прыжки на тумбу делают более взрослые обучающиеся, младшим достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги.. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.</p> | <p>2-4 подхода</p> | <p>заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 бурпи - ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) - 5 запрыгиваний - «медвежья походка» к точке старта - 5 приседаний - ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) - 5 запрыгиваний - ускорение к точке старта - 5 бурпи <p>Задача: выполнить за минимальное время.</p> <p>Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).</p> | <p>2-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Отработка, пережат на спине с | <p>2-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> |

| | | |
|--|-------------|---|
| <p>подъемом на ноги и берпи. 3. WOD (1 минута на упражнение) - берпи - выпады на месте - прыжки в длину - приседания Максимальное количество повторений. КОМПЛЕКС 5 1. Разминка 2. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы). 3. WOD каждое упражнение три цикла - челночный бег + приседания с медболом 3-4кг. x 5 повт. - челночный бег + отжимания от пола 5 повт. - челночный бег + скручивания на полу 10 повт.</p> | 2-4 подхода | Следить за правильностью выполнения задания |
| <p>КОМПЛЕКС 6 WOD 12 минут Челнок 10м. Каждую минуту плюс один челнок. Команда 3-4 чел. Первую минуту один бежит 10 метров и ждет следующего. Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону. Вторая минута, два челнока (туда и обратно). Третья минута, три челнока и так до 12. Если кто-то не может выполнять дальше, то выбывает.</p> | 2-4 подхода | Следить за правильностью выполнения задания |
| <p>КОМПЛЕКС 7 1. WOD три круга. 2. Четыре базы, по кругу. - 2 выпады с гирями 4-6 кг. - 3 отжимания с перемещением (крокодил). - 4 выбросы с шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5кг). - очень медленные приседания.</p> | 2-4 подхода | Следить за правильностью выполнения задания |
| <p>КОМПЛЕКС 8 WOD на время в командах по 2 - 4 чел. Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды выполняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за</p> | 2-4 подхода | Следить за правильностью выполнения задания |

| | | |
|---|--|---|
| <p>подход делает каждый ее участник.</p> <p>КОМПЛЕКС 9 WOD 4 раунда (медбол/гриф)</p> <ul style="list-style-type: none"> - взятие на грудь 10 - фронтальные приседания 10 - бег 50 метров <p>КОМПЛЕКС 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Отработка жим гантелей/гирь стоя - WOD 8 мин. - 10 жимов - 10 берпи - Растяжка <p>Выполнять движение каждую новую минуту в течение минуты. Оставшиеся до конца минуты время отдыхаем.</p> <p>КОМПЛЕКС 11</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 отжиманий в начале каждой минуты выполните 3 отжимания с выпрыгиванием. <p>КОМПЛЕКС 12 10 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 подъем по канату без помощи ног; - 15 отжиманий. <p>КОМПЛЕКС 13</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300 приседаний; - 3 строгих подтягивания (в начале каждой минуты). <p>КОМПЛЕКС 14 12 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 строгих выхода силой на кольцах / турнике; - 4 отжимания на кольцах / брусьях. <p>КОМПЛЕКС 15 15 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 горизонтальных отжиманий на кольцах; - 10 горизонтальных подтягиваний на кольцах. <p>2.Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей)</p> <p>3.Другие виды спорта (футбол, баскетбол)</p> | <p>3-5 подходов</p> <p>3-5 подходов</p> <p>7-14 минут</p> <p>65 минут</p> <p>10 минут</p> <p>12 минут</p> <p>15 минут</p> <p>85-95 мин</p> | <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения Задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения Задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения Задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p> <p>Следить за правильностью выполнения элементов эстафеты</p> |
|---|--|---|

| Заключительная часть | | |
|---|---|--|
| <p><i>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</i></p> <p>1. Повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиванием руками.</p> <p>3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.</p> <p>4. Раскачивание одной ноги вперед-назад.</p> <p>5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.</p> <p>6. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p> | <p>15-20 повторений 2-3 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| | <p>10-15 мин</p> | |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| <p>3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине</p> | <p>30 раз 30 раз</p> | <p>телом, в спокойном темпе, с</p> |
| <p>Упражнения без снарядов (без отягощения)</p> | | |
| <p>1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |

| | | |
|---|------------------|---|
| <p>скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p> <p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p> | <p>15-20 раз</p> | |
| <p>Упражнения с утяжелителями, гантелями</p> | | |
| <p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.</p> | <p>15-20 раз</p> | |
| <p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.</p> | <p>15-20 раз</p> | |
| <p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p> | <p>15-20 раз</p> | |
| <p>Упражнения с набивным мячом</p> | | |
| <p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом,</p> | | |

| | | |
|---|-----------|--|
| <p>бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>Упражнения с амортизационной резиной</p> | | |
| <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p> | | |
| <p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> | 15-20 раз | |
| <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук .</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> | 15-20 раз | |
| <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> | 15-20 раз | |
| <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> | 15-20 раз | |
| <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> | 15-20 раз | |
| <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> | 15-20 раз | |
| <p>Упражнения с эспандером</p> | | |
| <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> | 15-20 раз | |
| <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая</p> | | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>(правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p> | <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1001 2. Повторный бег с короткими отрезками. 3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 4. Кросс 500-1000 м. 5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. 6. Тройной прыжок с места и разбега. 7. Многоскоки. 8. Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега 9. Бег в переменном темпе | <p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> <p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
| <p>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»). 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. 9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из вися) выполнение угла. Смешанные упоры. | <p>3-4 подхода</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Акробатические упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Группировки и перекаты в различных положениях. 2. Кувырки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов | <p>3-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>СПФ.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p><i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ускорения под уклон 3-5 градусов. 2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д. <p><i>Упражнения для развития</i></p> | <p>3x5 раз</p> <p>По 3-4 минуты</p> <p>3-7 минут</p> <p>3-6 подходов по 6-8 м 3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 5-6 повторений</p> <p>3-5 мин</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p><i>скорости переключения от одного действия к другому.</i></p> <p>1. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).</p> <p>2. Бег с изменением направления (до 180 градусов).</p> <p>3. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.</p> <p>4. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п.</p> <p>5. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).</p> <p>6. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> | <p>5-6 подходов</p> <p>По 10-15 повторений</p> <p>3-4 подхода По 10-15 м</p> <p>4-7 мин</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |
| <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i></p> <p>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>3. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>5. Прыжки в глубину.</p> <p>6. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</p> <p>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</p> | <p>2-3 подхода</p> <p>3-4 подхода</p> <p>3-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>8.Разнообразные прыжки со скакалкой.</p> <p>9.Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами,</p> <p>10.Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).</p> <p>11.Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>1.Переменный бег (несколько повторений в серии).</p> <p>2.Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>3.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.</p> <p>4.Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>1.Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180о.</p> <p>2. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>3.Держание мяча в воздухе (жонглирование)</p> <p>4.Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>5. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p> | <p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> <p>3-5 мин</p> <p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> <p>15-20с 2-3 повторения</p> <p>15-20с 2-3 повторения</p> <p>10-15 повторений</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |
| ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА | | |
| <p>Техническая и тактическая подготовка.</p> <p>КОМПЛЕКС 1</p> <p>- 200 отжиманий в начале каждой минуты выполните 3 отжимания с выпрыгиванием.</p> <p>КОМПЛЕКС 2</p> | <p>60 мин.</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|--|----------|---|
| <p>10 минут: - 1 подъем по канату без помощи ног; - 15 отжиманий.</p> | 10 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 3 - 300 приседаний; - 3 строгих подтягивания (в начале каждой минуты).</p> | 60 мин. | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 4 12 минут: - 2 строгих выхода силой на кольцах / турнике; - 4 отжимания на кольцах / брусьях.</p> | 12 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 5 15 минут: - 10 горизонтальных отжиманий на кольцах; - 10 горизонтальных подтягиваний на кольцах.</p> | 15 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 6 8 минут: - 5 подъемов на канат (каждый раз меняйте стартовую руку).</p> | 8 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 7 10 минут: - 1 подъем на канат без помощи ног; - 1 зашагивание на стену руками по полу, ноги на стене, выполнить касание стены грудью.</p> | 10 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 8 10 минут: - приседания возле тумбы до параллели (30 секунд).</p> | 10 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 9 10 минут: - 50 метров прогулка фермера с гирями, 16 кг; - 4 тяги гирями в упоре лежа, 16 кг.</p> | 10 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 10 10 минут: - 5 сгибаний рук (со штангой или гантелями, для бицепса); - 5 отжимания на штанге, установленной на уровне бедер, узкая постановка рук.</p> | 10 минут | Следить за правильностью выполнения заданий |
| <p>КОМПЛЕКС 11</p> | | |

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| <p>Выполните максимальное кол-во повторений в каждом движении, отдых — минута между движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жим лежа, 70% собственного веса; - GHD пресс сит-ап; - строгие подтягивания; - отжимания с отрывом ладоней в нижнем положении - сит-апы. | <p>Мах. кол-во повторений</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 12 20 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нечетные: 15 толчковые швунги, 70% собственного веса; - четные: 15 тяга штанги в наклоне, 70% собственного веса. | <p>20 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 13 12 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 строих отжиманий в стойке на руках; - 5 строгих подтягиваний. | <p>12 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 14 20 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 тяг штанги в наклоне к низу груди, 60% собственного веса; - 5 жим лежа на полу, 60% собственного веса. | <p>20 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 15 12 минут:</p> <p>3 отжимания, тяги, взятия на грудь в сед, выпрямление ног, выброс гантелей над головой.</p> | <p>12 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 16 - 200 приседаний в начале каждой минуты 4 «пистолетика» (приседания на одной ноге).</p> | <p>20-30 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 17 60 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-30 минут: 1 приседание со штангой на спине с весом собственного тела; - 31-60 минут: 1 фронтальное приседание с весом собственного тела. | <p>60 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>КОМПЛЕКС 18 - 100 строгих подтягиваний в начале каждой минуты</p> | <p>30-40 мин</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>выполняйте 3 строгих отжимания в стойке на руках. КОМПЛЕКС 19 14 минут: - нечетные: 5 строгих подносов ног к перекладине; - четные: 10 подносов ног к перекладине киппингом. КОМПЛЕКС 20 12 минут: - 7 сгибаний рук с гантелями с последующим жимовым швунгом, 8-15 кг. КОМПЛЕКС 21 16 минут: - 10 «пистолетиков» (приседания на одной ноге). КОМПЛЕКС 22 10 минут: - нечетные: 20 GHD пресс сит-ап; - четные: 20 пресс сит-ап. КОМПЛЕКС 23 10 минут: - 7 подъемов гантелей через стороны, 9 кг; - 7 подъемов гантелей перед собой, 9 кг. КОМПЛЕКС 24 10 минут: - 3 строгих отжимания в стойке на руках; - 1 подъем по канату без помощи ног. КОМПЛЕКС 25 20 минут: - 11 приседаний со штангой на спине, 50 % собственного веса.</p> <p>2. Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей)</p> <p>3. Другие виды спорта (футбол, баскетбол)</p> | <p>14 минут</p> <p>12 минут</p> <p>16 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>20 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения элементов эстафет.</p> |
| <p>Заключительная часть</p> | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты туловища с расслабленными руками. 2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками. 3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону. 4. Раскачивание одной ноги вперед-назад. 5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине. 6. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление». | <p>15-20 повторений 2-3 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |
| | <p>15-20 мин</p> | |

Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия для группы тренировочного этапа(спортивной специализации) (свыше трех лет).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия для группы УТ(СС) свыше трех лет
продолжительность 3 часа

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|----------------|--|
| Подготовительная часть (разминка) | | |
| 1. Поднимания на носки | 30 раз | На месте в спокойном темпе |
| 2. «Пружинка» | 30 раз | |
| 3. Наклон головы вперед, назад, в сторону | 4-8 повторений | Выполнять в спокойном темпе |
| 4. Полукруг головой влево, вправо | 4-8 повторений | |
| 5. Вращения по кругу вперед, назад (кисти, локти, плечи) | 4-8 повторений | В умеренном темпе |
| 6. Наклоны в сторону | 4-8 повторений | С максимальной амплитудой |
| 7. Мельница | 4-8 повторений | |
| 8. Выпады вперед с пружинкой -правая нога -левая нога | 4-8 повторений | |
| 9. Выпады в сторону -левая нога -правая нога | 4-8 повторений | В умеренном темпе |
| 10. Бег | 5 мин | |
| 11. Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин | |
| 12. Бег с захлестом голени | 1 мин | |
| 13. Прыжки -на двух ногах -на левой, на правой -в группировку -в приседе -выпрыгивания из упора присев | по 2-3 минуты | |
| | 20-25 мин | |
| Основная часть | | |
| ОФП: | | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| 1. Отжимания | 30 раз | |
| 2. Поднимания туловища лежа на спине в парах | 30 раз | |
| 3. Выпрыгивания | 30 раз | Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе |
| 4. Подтягивания на низкой перекладине | 30 раз | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Упражнения без снарядов (без отягощения)</p> <p>1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.</p> <p>2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.</p> <p>3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p> <p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p> | <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|-----------|--|
| <p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p> | | |
| <p>Упражнения с утяжелителями, гантелями</p> | | |
| <p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.</p> | 15-20 раз | |
| <p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |
| <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.</p> | 15-20 раз | |
| <p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p> | 15-20 раз | |
| <p>Упражнения с набивным мячом</p> | | |
| <p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p> | 15-20 раз | |
| <p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p> | 15-20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Упражнения с амортизационной резиной</p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p> <p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук .</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> <p>Упражнения с эспандером</p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p> | <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> | <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|---|---|
| <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1002 2. Повторный бег с короткими отрезками. 3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 4. Кросс 500-1000 м. 5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. 6. Тройной прыжок с места и разбега. 7. Многоскоки. 8. Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега 9. Бег в переменном темпе <p>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»). 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднятие и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. 9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из вися) выполнение угла. Смешанные упоры. <p>Акробатические упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Группировки и перекаты в различных положениях. | <p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> <p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>3-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |
|--|---|---|

| | | |
|---|---|--|
| <p>2. Кувырки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов</p> | <p>3-4 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |
| <p>СФП.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. <i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i></p> <p>1. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта.</p> <p>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.</p> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i></p> <p>1. Ускорения под уклон 3-5 градусов. 2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</i></p> <p>1. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый</p> | <p>3x5 раз</p> <p>По 3-4 минуты 2-3 подхода</p> <p>3-6 подходов по 6-8 м</p> <p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 5-6 повторений</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.). 2.Бег с изменением направления (до 180 градусов). 3.Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. 4.«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. 5.«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т. д (варианты). 6.Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления 7.Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. 8.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> | <p>5-6 подходов</p> <p>По 10-15 повторений</p> <p>3-4 подхода По 10-15 м</p> <p>2-3 подхода</p> <p>2 мин 2-3 подхода</p> <p>4-6 мин</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> |
| <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. 2.Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 3.Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4.Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5.Прыжки в глубину. 6.Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. 7.Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору,</p> | <p>3-4 подхода</p> <p>3-4 подхода</p> <p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</p> <p>8.Разнообразные прыжки со скакалкой.</p> <p>9.Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами,</p> <p>10.Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).</p> <p>11.Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.</p> | <p>10-15 повторений</p> <p>3-6 мин</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>1.Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>2.Переменный бег (несколько повторений в серии).</p> <p>3.Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>4.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p> <p>5.Игры с уменьшенным по численности составом.</p> | <p>10-15 повторений</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>1.Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180.</p> <p>2.Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара либо выполнения блока</p> <p>3.Прыжки с места и с разбега и имитацией удара либо выполнения блока</p> <p>4.Кувирки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>5.Держание мяча в воздухе (жонглирование),</p> <p>7.Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>8. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p> | <p>10-15 повторений</p> <p>10-15 повторений</p> <p>10-15 повторений</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Техническая и тактическая подготовка.</p> <p>1. Совершенствование раннее разученного материала.</p> <p>КОМПЛЕКС 1 - 200 отжиманий в начале каждой минуты выполните 3 отжимания с выпрыгиванием.</p> <p>КОМПЛЕКС 2 10 минут: - 1 подъем по канату без помощи ног; - 15 отжиманий.</p> <p>КОМПЛЕКС 3 - 300 приседаний; - 3 строгих подтягивания (в начале каждой минуты).</p> <p>КОМПЛЕКС 4 12 минут: - 2 строгих выхода силой на кольцах / турнике; - 4 отжимания на кольцах / брусках.</p> <p>КОМПЛЕКС 5 15 минут: - 10 горизонтальных отжиманий на кольцах; - 10 горизонтальных подтягиваний на кольцах.</p> <p>КОМПЛЕКС 6 8 минут: - 5 подъемов на канат (каждый раз меняйте стартовую руку).</p> <p>КОМПЛЕКС 7 10 минут: - 1 подъем на канат без помощи ног; - 1 зашагивание на стену руками по полу, ноги на стене, выполнить касание стены грудью.</p> <p>КОМПЛЕКС 8 10 минут: - приседания возле тумбы до параллели (30 секунд).</p> <p>КОМПЛЕКС 9 10 минут: - 50 метров прогулка фермера с гириями, 16 кг;</p> | <p>60 мин.</p> <p>10 минут</p> <p>60 мин.</p> <p>12 минут</p> <p>15 минут</p> <p>8 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|---|
| <p>- 4 тяги гирями в упоре лежа, 16 кг. КОМПЛЕКС 10 10 минут: - 5 сгибаний рук (со штангой или гантелями, для бицепса); - 5 отжимания на штанге, установленной на уровне бедер, узкая постановка рук. КОМПЛЕКС 11 Выполните максимальное кол-во повторений в каждом движении, отдых — минута между движениями: - жим лежа, 70% собственного веса; - GHD пресс сит-ап; - строгие подтягивания; - отжимания с отрывом ладоней в нижнем положении - сит-апы. КОМПЛЕКС 12 20 минут: - нечетные: 15 толчковые швунги, 70% собственного веса; - четные: 15 тяга штанги в наклоне, 70% собственного веса. КОМПЛЕКС 13 12 минут: - 5 строих отжиманий в стойке на руках; - 5 строгих подтягиваний. КОМПЛЕКС 14 20 минут: - 5 тяг штанги в наклоне к низу груди, 60% собственного веса; - 5 жим лежа на полу, 60% собственного веса. КОМПЛЕКС 15 12 минут: 3 отжимания, тяги, взятия на грудь в сед, выпрямление ног, выброс гантелей над головой. КОМПЛЕКС 16 - 200 приседаний в начале каждой минуты 4 «пистолетика» (приседания на одной ноге). КОМПЛЕКС 17</p> | <p>10 минут</p> <p>Мах. кол-во повторений</p> <p>20 минут</p> <p>12 минут</p> <p>20 минут</p> <p>12 минут</p> <p>20-30 минут</p> | <p>выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
|---|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| <p>60 минут: - 1-30 минут: 1 приседание со штангой на спине с весом собственного тела; - 31-60 минут: 1 фронтальное приседание с весом собственного тела. КОМПЛЕКС 18 - 100 строгих подтягиваний в начале каждой минуты выполняйте 3 строгих отжимания в стойке на руках. КОМПЛЕКС 19 14 минут: - нечетные: 5 строгих подносов ног к перекладине; - четные: 10 подносов ног к перекладине киппингом. КОМПЛЕКС 20 12 минут: - 7 сгибаний рук с гантелями с последующим жимовым швунгом, 8-15 кг. КОМПЛЕКС 21 16 минут: - 10 «пистолетиков» (приседания на одной ноге). КОМПЛЕКС 22 10 минут: - нечётные: 20 GHD пресс сит-ап; - четные: 20 пресс сит-ап. КОМПЛЕКС 23 10 минут: - 7 подъемов гантелей через стороны, 9 кг; - 7 подъемов гантелей перед собой, 9 кг. КОМПЛЕКС 24 10 минут: - 3 строгих отжимания в стойке на руках; - 1 подъем по канату без помощи ног. КОМПЛЕКС 25 20 минут: - 11 приседаний со штангой на спине, 50 % собственного веса.</p> <p>2.Изучение и отработка нового</p> | <p>60 минут</p> <p>30-40 мин</p> <p>14 минут</p> <p>12 минут</p> <p>16 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>20 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнений заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>материала. Выполнить максимальное количество раундов за отведенное время. КОМПЛЕКС 1 20 минут: - 400-метров бег; - 10 взятий на грудь в сед (50% веса своего тела); - 10 подносов ног к перекладине. КОМПЛЕКС 2 30 минут: - 1000 метров гребля; - 25 трастеров; - 200 метров прогулка фермера. КОМПЛЕКС 3 20 минут: - 20 станowych тяг (вес своего тела); - 40 бросков мяча (9 кг/6 кг); - 20 взятий на грудь с виса (50% веса своего тела); - 40 бросков мяча (9 кг/6 кг); - 20 жимовых швунгов (50% веса своего тела); - 40 бросков мяча (9 кг/6 кг). КОМПЛЕКС 4 23 минуты: - 9 подтягиваний до груди; - 15 взятий на грудь в стойку (50% веса своего тела); - 21 приседание; - 400-метров бег с блином 10 кг. КОМПЛЕКС 5 8 мин: - 4 отжиманий в стойке на руках; - 8 махов гирей; - 12 GHD пресс сит-ап. КОМПЛЕКС 6 26 мин: - 10 подтягиваний 15 махов гирей; - 20 запрыгиваний на коробку (60 см). КОМПЛЕКС 7 20 минут: - 400 метров бег; - 15 трастеров (43 кг/ 29 кг); - 15 подтягиваний.</p> | <p>20 минут</p> <p>30 минут</p> <p>20 минут</p> <p>23 минут</p> <p>8 минут</p> <p>26 минут</p> <p>20 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>КОМПЛЕКС 8 12 минут: - 20 кал гребля; - 20 двойных прыжков; - 10 отжиманий с выпрыгиванием.</p> <p>КОМПЛЕКС 9 12 минут: - 20 махов гирей; - 10 отжиманий с выпрыгиванием; - 20 жимовых швунгов.</p> <p>КОМПЛЕКС 10 20 минут: - 5 подтягиваний; - 10 отжиманий; - 15 приседаний.</p> <p>3. Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей)</p> <p>4. Другие виды спорта (футбол, баскетбол)</p> | <p>12 минут</p> <p>12 минут</p> <p>20 минут</p> <p>15-20 минут</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения элементов эстафет.</p> |
| | 135-145 мин | |
| Заключительная часть | | |
| <p><i>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</i></p> <p>6. Повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>7. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками.</p> <p>8. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.</p> <p>9. Раскачивание одной ноги вперед-назад.</p> <p>10. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.</p> <p>11. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p> | <p>15-20 повторений 2-3 подхода</p> | <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> |
| | 15-20 мин | |

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен по этапам спортивной подготовки и включает в себя темы теоретических занятий, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Допускается увеличение или уменьшение расцасовки по темам теоретических занятий на 10-15 % от запланированных, с обязательным сохранением общего количества часов теоретической подготовки, предусмотренной годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | Февраль март | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | апрель | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

| | | | | |
|---|--|------------------|-------------------|---|
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | сентябрь июнь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь январь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | февраль март | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | апрель май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|--|--|----------|---------------|---|
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-июнь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Функциональное многоборье».

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «функциональное многоборье» основаны на особенностях вида спорта «функциональное многоборье» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «функциональное многоборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «функциональное многоборье» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «функциональное многоборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «функциональное многоборье» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «функциональное многоборье».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)³;

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приведенной таблицей:

Таблица №12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|------------------------|
| 1. | Бокс плиометрический мягкий (различной высоты) | комплект | 2 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 1 кг до 25 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Гири спортивные (6 кг, 8 кг, 12 кг, 24, 32 кг) | комплект | 1 |
| 4. | Гребной тренажер | штук | 1 |
| 5. | Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг) | комплект | на помост 1 |
| 6. | Гриф штанги «олимпийский» для женщин 15 кг | штук | на помост 1 |
| 7. | Гриф штанги «олимпийский» 20 кг | штук | на помост 1 |
| 8. | Диски для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг) | комплект | 1 |
| 9. | Дорожка беговая (механическая или электромеханическая) | штук | 1 |
| 10. | Канат высотой 4 м | штук | 1 |
| 11. | Кольца гимнастические | штук | 2 |
| 12. | Магнезия | кг | на обучающегося 0,2 |
| 13. | Магнезница | штук | 2 |
| 14. | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 кг до 13 кг) | комплект | 1 |

| | | | |
|-----|---|------|----------------|
| 15. | Помост тяжелоатлетический тренировочный | штук | 3 |
| 16. | Скакалка | штук | 12 |
| 17. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 18. | Стеллаж для хранения дисков и грифов | штук | 1 |
| 19. | Стойки для приседаний со штангой | штук | на помост 1 |
| 20. | Тренажер для развития мышц живота | штук | 1 |
| 21. | Турник | штук | 4 |

- обеспечения спортивной экипировкой и спортивным инвентарем в соответствии с приведенной таблицей:

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №13

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Пояс тяжелоатлетический | штук | 12 |

Таблица №14

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Пояс тяжелоатлетический | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Кроссовки тренировочные (высокопрочные) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации руководящих работников, лиц, осуществляющих спортивную подготовку и иных работников образовательной организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 24.01.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный №66403) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Функциональное многоборье", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

19. Информационно-методические условия реализации программы.

19.1. Для педагога

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
2. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка./Н.Н. Кожухова. – М.: Академия, 2008. – 271 с.
3. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. – М.,1982.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2008.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону, 2002.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 850 с.

19.2. Для учащихся

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. – М.,1988.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.,2010.
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. – М.,2005.
6. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996.

19.3. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

19.3. Перечень Интернет-ресурсов.

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ
и <http://минобрнауки.рф/>

Федерация
многоборья

функционального <http://www.vstffm.ru/>

Меры безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К выполнению физических упражнений как в зоне разминки, так и на площадке соревнований (далее – Площадка) допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При выполнении физических упражнений возможно неблагоприятное воздействие на лиц, участвующих в соревнованиях (далее - Спортсмен), следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении физических упражнений на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных спортивных снарядах;
- травмы при нарушении правил использования спортивных снарядов, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.3. О каждом несчастном случае с лицом, выполнявшим физические упражнения, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить сотрудникам, находящимся на Площадке, которые принимают меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.4. Ответственным, отвечающим за исправность спортивных снарядов площадки и зоны разминки и надлежащее исполнение настоящей Инструкции, является Организатор.

1.5. Спортсмен самостоятельно в обязательном порядке проходит медицинское обследование до начала проведения соревнований и предоставляет Организатору медицинскую справку.

1.6. Подписывая настоящую инструкцию, Спортсмен подтверждает, что он проинформирован и полностью осознает, что соревнования являются потенциально опасным занятием и могут быть источником как незначительных, так и серьезных травм, и повреждений. Спортсмен добровольно участвует в

соревнованиях и принимает полную ответственность за все свои действия, произведенные в рамках и в связи с соревнованиями.

2. Требования безопасности перед началом выполнения физических упражнений на соревновательной площадке.

2.1. Спортсмен, обязан надеть спортивную обувь с нескользкой подошвой и удобную спортивную одежду. Не допускается использовать обувь на каблуках, а также иную обувь, не предназначенную для выполнения физических упражнений, а также не допускается использовать сковывающую движения одежду или одежду, элементы которой мешают выполнению физических упражнений.

2.2. Перед допуском участника к выполнению физических упражнений Организатор обязан проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного инвентаря.

2.3. Спортсмен обязан прослушать инструктаж по технике безопасности, который проводит главный судья. Инструктаж проводится в день проведения соревнований.

2.4. Перед началом выступления Спортсмен обязан самостоятельно провести разминку, которая включает в себя подготовительные упражнения, направленного воздействия и пробный подход в соревновательном упражнении.

3. Требования безопасности во время выполнения физических упражнений на площадке.

3.1. Спортсмены, выполняющие физические упражнения или комплексные задания (далее – Задания), обязаны начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) Судьи.

3.2. Не допускается выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных спортивных снарядах.

3.3. Спортсмены, выполняющие Задания, обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивных снарядов, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Спортсмены, выполняющие Задания, обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) Судьи, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Спортсмены, выполняющие разминку и физические упражнения со снарядами в зоне Разминки самостоятельно, отвечают лично за безопасность таких упражнений.

3.6. Перед выполнением Заданий необходимо провести разминку в соответствии с требованиями п.2.4 настоящей Инструкции.

3.7. Спортсмены, выполняющие физические упражнения, обязаны сразу прекратить выполнения Задания в случае появления неприятных ощущений, боли в суставах или мышцах и сообщить об этом Судье, находящимся рядом с ним во время выполнения Задания.

3.8. Организатор соревнований обязан позаботиться о том, чтобы во время соревнований в зоне разминки была питьевая вода.




3.9. Только один человек может заниматься на спортивном снаряде в течение выполнения как разминки в разминочной зоне, так и во время выполнения Задания на площадке.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.






4.1. При возникновении неисправности в спортивном снаряде или его поломке прекратить выполнение физических упражнений на спортивном снаряде или используя спортивный снаряд, сообщить об этом Судье, находящимся рядом с ним во время выполнения Задания. Выполнение Задания продолжить только после устранения неисправностей.




4.2. При получении травмы немедленно сообщать об этом Судье, которые должен принять все меры для помощи Спортсмену.

Основное оборудование для функционального многоборья.

| ОСНОВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ | | | | | |
|--|----------------------------|---|---|---|---|
| № | Название | Внешний вид | Материал | Вес | Размер |
| | Велотренажер Ассолтбайк |  | Металлопластиковая конструкция | | |
| | Гантели |  | Металл | 10 кг, 12,5 кг, 15 кг, 17,5 кг, 20 кг, 22,5 кг, 25 кг, 27,5 кг, 30 кг, 32,5 кг, 35 кг | |
| | Гимнастические кольца |  | Деревянные кольца, синтетические тросы | | Диаметр окружности – 18 см диаметр обхвата – 40 мм |

| | | | | |
|------------------|---|--|---|---|
| Гири |  | Металл | 8кг, 12кг, 16кг, 24кг, 32кг | |
| Гребной тренажер |  | Металлопластиковая конструкция | | |
| Камень атласа |  | Резиновая оболочка, песочное наполнение | 30 кг, 40 кг, 50 кг, 60 кг, 75 кг, 90 кг | Диаметр – 35 см, 40 см, 45 см |
| Канат |  | Хлопчатый, соломенный или синтетический материал | | Диаметр обхвата – не менее 35 мм, длина – 4,5 м и 6 м |
| Коромысло |  | Металл | | Длина тела – 1,8 м высота стоек – 2,2 м |
| Медбол |  | Синтетическая ткань снаружи, резиновая крошка внутри | 4 кг, 6,5 кг, 9,5 кг | Диаметр – 40 см |
| Набивной мешок |  | Тканевый чехол, маленькие мешки утяжелители - песок | 20 кг, 30 кг, 40 кг, 50 кг, 60 кг | Длина – 75 см, ширина – 40 см |

| | | | | | |
|--|------------------------|---|-----------------------------|--|--|
| | Паралеты |  | Металл | | Высота – 50 см, длина – 1 м, диаметр обхвата – 45 мм |
| | Силовые сани |  | Металл | | Длина полозьев - 1 м, площадь платформы для дисков - 60x80 см, высота рукоятки – 90 см, диаметром обхвата – 5 см |
| | Скамья для прессы |  | Металл | | Высота - 1,1 м, площадь посадки таза – 1x0,5 м платформа для ног - 1x0,5 м |
| | Скоростная скакалка |  | Металлический трос | | |
| | Тумба для запрыгивания |  | Деревянный или материал ПВХ | | Площадь - 50x60x70 см |

| | | | | | |
|--|---------------------|---|--------|--|--|
| | Турник |  | Металл | | Длина - 2,5 м, диаметр обхвата – 35 мм |
| | Функциональная рама |  | Металл | | Ширина - 4 м, длина – 30 м, высота задней части – 4,5 м, высота средней части – 3,8 м, высота передней части – 2,4 м |
| | Штанга |  | Металл | Мужской гриф: 20 кг; женский гриф 15 кг. Диски: 0,5 кг, 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг | Диаметр обхвата мужского грифа – 28 мм, диаметр обхвата женского грифа – 25 мм. |