

Документ подписан электронной подписью  
Урсов Алексей Юрьевич  
Директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.  
БАГРАТИОНОВСКА"  
Подписано: 30.08.2023 08:17 (UTC)

Багратионовский муниципальный округ  
Калининградской области»

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«ДЮСШ г. Багратионовска»**

**Принята на педагогическом  
совете  
«25» 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

для детей: \_\_\_\_\_ 12 – 18 лет

срок реализации программы: \_\_\_\_\_ 3 года

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

г. Багратионовск  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с: Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ, Приказа № 939 от 15.11.2018 года Минспорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам; «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013 №731, «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125; «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 26 июня 2012 г. № 504; «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ» от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554; Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва», 2011 г.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Функциональное многоборье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**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. Занятия функциональным многоборьем пока ещё не получили широкого распространения среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. В подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Занятие функциональным многоборьем является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Система тренировок, заложенная в

программу функционального многоборья, позволяет привести организм подростка в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

**Отличительные особенности программы.** Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов 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, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки.

**Адресат программы** программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах обучающихся возрастной категории с 12 до 18 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы 3 года. На полное освоение программы требуется 936 часов (включая проведение соревновательной деятельности и проведение учебно-тренировочных сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием 21 день). Годовая нагрузка на группы – 312 часов: 276 часов (46 недель) в условиях спортшколы и 36 часов (6 недель) по индивидуальным планам в период активного отдыха.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации учебного процесса.** Набор детей в спортивно-оздоровительные группы функционального многоборья – свободный, с обязательным наличием медицинской справки. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15-20 человек.

В спортивно-оздоровительные группы по дополнительной общеразвивающей программе «Функциональное многоборье» принимаются ребята 12-18 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год – 312. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6-8 часов. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю согласно расписанию занятий.

**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 общеобразовательная программа «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 детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети 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 занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации молодого поколения к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, 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.

**Формы подведения итогов реализации программы** – сдача промежуточных, контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях)» в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска»

**Цель программы:** формирование разносторонней и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации учебной деятельности, умеющей использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Программа направлена на решение следующих задач:** на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ.

**Образовательные и воспитательные задачи программы:**

-Содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

-развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие качества;

-развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развить наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

-принцип учёта возрастных особенностей;

-принцип доступности и последовательности;

- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

Тренировка в программе «Функциональное многоборье» подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность функционального многоборья — вариативность. Тренировка по функциональному многоборью организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, подбор упражнений подразумевает задействование нескольких групп мышц: отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа тренировок эффективнее, по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно.

Стоит отметить, что в программе тренировок включены упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания), упражнения с отягощением, циклические или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Разнообразие нагрузок станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы тренировки открывает возможность применения индивидуального подхода.

Спортивные физиологи отмечают, что разные виды нагрузок, например, тяжелая атлетика, велосипед и бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают средний результат по каждому отдельному направлению. Именно данная усредненность показателей придает функциональному многоборцу универсальности, так часто требуемой в повседневной жизни.

***Содержание программы реализуется в группах каждого года обучения, но с разным уровнем физической нагрузки.***

## Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель контроля	Формы и методы контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
Текущий	Проверка теоретических знаний	Опрос, тестирование	Функциональное многоборье и его основное содержание	Правильность ответов
Текущий	Проверка правильности движений базовых упражнений в	Наблюдение за выполнением в процессе тренировки	Присед, становая, жим	Соответствие выполняемых действий алгоритму
Итоговая аттестация	Проверка физической подготовки	Контрольное занятие	См. таблицу 1	Выполнение нормативов

Характеристика оценочных материалов, используемых для проведения текущего контроля:

### Нормативы для проведения промежуточной аттестации

Таблица 1

Навык	Норматив	
	юноши	девушки
Воздушные приседания	30 повт. / за 60 секунд	
Отжимания	10 повт.	5 повт.
Ситапы	20 повт. / 60 секунд	
Приседания со штангой над головой	15 x 15 кг.	15 x 6 кг.
Махи гири	21 x 10 кг.	21 x 6 кг.
400 метров бег	2 : 20	2 : 50
Становая тяга	60 кг.	40 кг.
Стойка на руках	6 секунд удержание у стены	
Подъем на грудь	35 кг.	20 кг.
Колени к локтям на перекладине	6 повт.	
500 метров гребли	2 : 20	2 : 50
Прыжок вверх с касанием руками предмета над головой	40 см.	25 см.
Отжимания на кольцах	10 секунд удержание в упоре, 1 отжимание	
Подтягивания	5 повт.	
Уголок на полу	15 секунд в согнутыми ногами	
2000 метров гребля	8 : 30	9 : 45
Рывок	20,5 кг.	10,5 кг.
Прыжки на тумбу	50 см.	40 см.
Прыжки на скакалке	3 двойных подряд	
2400 метров бег	13 : 50	14 : 45
20 метров челночный бег	7,5 сек.	9,0 сек.
Комплекс Функционального многоборья	1+ раундов <u>Cindy</u>	

## Оценка освоения практической части программы:

Зачтено – норматив выполнен на 55 и более %.

Не зачтено – норматив не выполнен или выполнен менее, чем на 54%.

### Нормативы для проведения итоговой аттестации

Таблица 2

Навык	Норматив	
	юноши	девушки
Воздушные приседания	35 повт. / за 60 секунд	
Отжимания	15 повт.	10 повт.
Ситапы	20 повт. / 60 секунд	
Приседания со штангой над головой	15 x 20 кг.	15 x 10 кг.
Махи гири	21 x 16 кг.	21 x 12 кг.
400 метров бег	2 : 00	2 : 25
Становая тяга	102 кг.	60 кг.
Стойка на руках	10 секунд удержание у стены	
Подъем на грудь	43 кг.	30 кг.
Колени к локтям на перекладине	10 повт.	
500 метров гребли	1 : 50	2 : 15
Прыжок вверх с касанием руками предмета над головой	50 см.	35 см.
Отжимания на кольцах	15 секунд удержание в упоре, 1 отжимание	
Подтягивания	10 повт.	
Уголок на полу	20 секунд в согнутыми ногами	
2000 метров гребля	8 : 00	9 : 15
Рывок	27,5 кг.	17,5 кг.
Прыжки на тумбу	60 см.	50 см.
Прыжки на скакалке	5 двойных подряд	
2400 метров бег	13 : 30	
20 метров челночный бег	6,5 сек.	7,0 сек.
Комплекс Функционального многоборья	1+ раундов <u>Cindy</u>	

Нормативы разработаны таким образом, чтобы проверять качества учащегося в каждой из 10 компонентов физической подготовки:

1. Сердечно дыхательная выносливость
2. Сила
3. Выносливость
4. Гибкость
5. Координация
6. Ловкость
7. Баланс
8. Точность
9. Мощность
10. Скорость

Достижение сбалансированного уровня физической подготовки во всех 10 аспектах дает базу для дальнейшего развития спортсмена.



Данный уровень является необходимым минимумом для здорового образа жизни и общей физической подготовки, так как отсутствие этих базовых показателей силы, выносливости, гибкости может существенно ограничить действия в жизни.

Выполнение всех нормативов обычно занимает около 3-12 месяцев с момента начала занятий кроссфитом. На этом этапе развиваются правильные движения в базовых упражнениях (присед, становая, жим), улучшается выносливость и общее физическое состояние спортсмена.

### **Оценка освоения практической части программы:**

Зачтено – норматив выполнен на 80 и более %.

Не зачтено – норматив не выполнен или выполнен менее, чем на 80%.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

- уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;

- способность управлять своими эмоциями;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащихся в познавательной и практической деятельности:

- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей деятельности;

- умение принимать решение в игровой ситуации и нести за него ответственность, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

– владение культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления творческой деятельности по изучаемым разделам и умениях их применять в области декоративно-прикладного искусства. В результате освоения программы учащиеся:

**узнают:**

– о функциональной направленности физических упражнений, их влияния на организм человека,

– об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения,

– об основах физкультурной деятельности;

**к концу первого года обучения научатся:**

– правильно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;

– выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

– организации простых форм занятий физической культурой и спортом.

**к концу второго года обучения научатся:**

– правильно и безопасно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;

– выполнять в полном объеме физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

– организации и проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

**к концу третьего года обучения научатся:**

– правильно подбирать и безопасно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;

– самостоятельного и в полном объеме выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

– организации и проведению показательных и тренировочных форм занятий физической культурой и спортом.

70% обучающихся спортивно-оздоровительной группы по итогам зимнего или летнего фестиваля ГТО имеют не ниже серебряного знака ГТО в своей возрастной категории.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**1. Учебный период** длится с 1 сентября по 30 августа (занятия проводятся по расписанию, утверждённому на 1 сентября учебного года)

**2. Продолжительность учебного периода:** Начало учебного периода – 1 сентября

Окончание учебного периода -30 августа

Продолжительность учебного периода – 52 недели

### Для всех возрастных групп

Программа	Год обучения	Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Функциональное многоборье»	1 год	<b>Числа</b>	2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,			2,4,6,7,9,11,13,15,18,			2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,21,23,25,26,28,30		
	2 год		21,23,25,26,28,30			21,23,24,26,28,30,31			20,21,23,25,27,28,30			0		
	3 год	<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Функциональное многоборье»	1 год	<b>Числа</b>	4,6,8,9,11,13,15,16,18,20,			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,21,23,24,26,28,30		
	2 год		22,23,25,27,29,30			20,22,24,26,27			19,20,22,24,26,27,29,31			0		
	3 год	<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Май			Июнь					Июль			Август
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Пн.	Вт.	Ср.	
Общеразвивающая «Функциональное многоборье»	1 год	<b>Числа</b>	1,3,5,7,8,10,12,14,15,			2,3,4,7,8,9,10,11,14,15,16,1					2,3,5,7,9,10,12,14,16			1-30 августа
	2 год 3 год	<b>Действие</b>	17,19, 21,22,24,26,28,29			7,18,21,23,25,28,30								
			Занятия по расписанию			С 1 по 21.06 учебно-тренировочные сборы; с 23 по 30.06 занятия по расписанию					Со 2 по 17.07 занятия по расписанию; с 18 по 31.07 занятия по индивидуальному плану			С 1 по 30.08 занятия по индивидуальному плану

**3. Комплектование групп:** с 1 сентября по 15 сентября. Занятия во время набора учебных групп проводятся согласно расписанию занятий

**4. Регламент образовательного процесса**

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 14.30 до 21.00

Количество учебных смен – 1 смена с 14.30 до 21.00

**5. Объем образовательной нагрузки на одну группу:** 6-8 часов в неделю, что составляет учебный период - 312 часов на освоение программы.

Занятия проводятся – по группам в спортивном зале, занятия на стадионе по решению тренера-преподавателя могут проводиться двумя группами одновременно. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.

## 1. Организационно-педагогические основы обучения.

В спортивно-оздоровительные группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Функциональное многоборье» принимаются обучающиеся в возрасте 12-18 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6-8 часов	45 минут	3-4 раза в неделю по 2 часа	52 (46 в условиях спортшколы и 6 по индивидуальным планам)	15-20	312
2 год	6-8 часов	45 минут	3-4 раза в неделю по 2 часа	52 (46 в условиях спортшколы и 6 по индивидуальным планам)	15-20	312
3 год	6-8 часов	45 минут	3-4 раза в неделю по 2 часа	52 (46 в условиях спортшколы и 6 по индивидуальным планам)	15-20	312

## 2. Учебно-тематический план.

### Первый год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка	238	0	238
2.1.	<i>Упражнения с весом собственного тела</i>	104	0	104
2.1.1.	Базовые упражнения	55	0	55
2.1.2.	Упражнения среднего уровня	35	0	35
2.1.3.	Продвинутое упражнения	14	0	14
2.2.	<i>Упражнения с отягощениями</i>	84	0	84
2.2.1.	Базовые упражнения	57	0	57
2.2.2.	Упражнения среднего уровня	27	0	27
2.3.	<i>Циклические упражнения</i>	86	0	86
3.	Спортивные и подвижные игры	30	0	30
4.	Промежуточная аттестация	2	0	2
5.	Итоговое занятие	4	0	4
6.	Занятия по индивидуальному плану	36	0	36
<b>Итого</b>		<b>312</b>	<b>2</b>	<b>310</b>

## Второй год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка	238	0	0
2.1.	<i>Упражнения с весом собственного тела</i>	94	0	94
2.1.1.	Базовые упражнения	45	0	45
2.1.2.	Упражнения среднего уровня	35	0	35
2.1.3.	Продвинутое упражнения	14	0	14
2.2.	<i>Упражнения с отягощениями</i>	84	0	84
2.2.1.	Базовые упражнения	57	0	57
2.2.2.	Упражнения среднего уровня	27	0	27
2.3.	<i>Циклические упражнения</i>	86	0	86
3.	Спортивные и подвижные игры	40	0	40
4.	Промежуточная аттестация	2	0	2
5.	Итоговое занятие	4	0	4
6.	Занятия по индивидуальному плану	36	0	36
<b>Итого</b>		<b>312</b>	<b>2</b>	<b>310</b>

## Третий год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка	238	0	238
2.1.	<i>Упражнения с весом собственного тела</i>	90	0	90
2.1.1.	Базовые упражнения	31	0	31
2.1.2.	Упражнения среднего уровня	35	0	35
2.1.3.	Продвинутое упражнения	24	0	24
2.2.	<i>Упражнения с отягощениями</i>	98	0	98
2.2.1.	Базовые упражнения	57	0	10
2.2.2.	Упражнения среднего уровня	27	0	18
2.2.3.	Продвинутое упражнения	14	0	14
2.3.	<i>Циклические упражнения</i>	86	0	86
3.	Спортивные и подвижные игры	30	0	30
4.	Итоговая аттестация	2	0	2
5.	Итоговое занятие	4	0	4
6.	Занятия по индивидуальному плану	36	0	36
<b>Итого</b>		<b>312</b>	<b>2</b>	<b>310</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Раздел «Вводное занятие».

Теория: Введение в предмет. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности. Самостоятельная организация тренировок.

### 2. Раздел «Общая физическая подготовка»

#### 2.1.1. Упражнения с весом собственного тела

#### 2.1.2. Базовые упражнения:

- Кувырки вперед
- Кувырки назад
- Бёрпи
- Отжимания в упоре на полу лежа
- Подтягивания на перекладине в строгом стиле
- Подъемы корпуса из положения лежа на полу
- Подъем ног к турнику
- Приседания
- Прыжок в длину с места

#### 2.1.2. Упражнения среднего уровня:

- Киппинг подтягивания на перекладине
- Подъем переворотом на перекладине
- Приседания на одной ноге
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок на тумбу
- Стойка на руках
- Удержание уголка в вися на перекладине

#### 2.1.3. Продвинутое упражнения

- Выход силой на перекладине
- Отжимания в стойке на руках
- Удержание уголка в упоре на полу, брусьях.

### 2.2. Упражнения с отягощениями

#### 2.2.1. Базовые упражнения

- Техника приседания с отягощением у груди
- Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса
- Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса
- Техника махов гирей
- Техника прицельных бросков отягощений

#### 2.2.2. Упражнения среднего уровня

- Техника приседания с отягощением над головой
- Техника подъема отягощений с пола до уровня груди
- Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела

### 2.3. Циклические упражнения

- Техника бега
- Техника двойных прыжков через скакалку

### 3. Спортивные и подвижные игры



Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

4. Раздел «Промежуточная аттестация».

Практика: Сдача контрольных нормативов

5. Раздел «Итоговое занятие».

Сдача норм ВФСК ГТО в своей возрастной категории, в зачет контрольно-переводных испытаний.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, 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.

### **Методическое обеспечение программы**

#### 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.

#### **Подготовительные комплексы функционального многоборья для детей**

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, чтоб детям 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, 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)

*Как выполнять:*

Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Высота броска

корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

### **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 бурпи

*Задача:* выполнить за минимальное время.

*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).

### **КОМПЛЕКС 4**

1. Разминка
2. Отработка, перекал 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. x 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

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности учащихся как в тестовой, так и в соревновательной формах.

## **Воспитательная работа и работа с родителями**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование (форма, содержание) мероприятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Особенности строения мышечной системы человека.	1
2	Правила безопасности в тренажерном зале и на других тренировках.	1
3	Особенности правильного питания.	1
4	Возможные нарушения в строении человека и их профилактика.	1,5
5	Разминка и растяжка перед тренировочным процессом.	1
6	Восстановление после тренировочного процесса.	1
7	Профилактика здоровья на протяжении учебного года.	1
<b>Работа с родителями</b>		
8	Нарушение и профилактика опорно-двигательной системы ребенка.	1,5
9	Здоровье ребенка и его поддержание на протяжении года.	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>11</b>

**Необходимый инвентарь для проведения занятий функциональным многоборьем:**

1. Силовые комплексы (для различных групп мышц): велотренажер - 2 шт., гребной тренажер - 3 шт.
2. Гири весом 16,24,32 кг - 2 ком.
3. Гантели массивные от 1 до 5 кг. - 2 ком.
4. Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами) - 1 ком.
5. Ремни тяжелоатлетов - 5 шт.
6. Скакалки - 10 шт.
7. Гимнастическая стенка - 2 шт.
8. Скамья гимнастическая - 2 шт.
9. Мат гимнастический 200x100x10 (кожзам) - 5 шт.
10. Эспандер резиновый 17-54 кг. – 2 шт.
11. Коврики - 10 шт.
12. Гантель разборная 15 кг (с переменным весом) - 4 шт.
13. Мачи футбольный, волейбольный, баскетбольный - 3 шт.
14. Секундомер - 1 шт.
15. Свисток судейский - 1 шт.

## **Список литературы**

### **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.

### **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.

## **Информационные ресурсы**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и наук РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Федерация функционального многоборья

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