



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга*

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162 Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 5 от 28 августа 2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга
Н.А.Кутепова
Приказ № 68.6 от 29 августа 2025 г

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
отделения дополнительного образования детей
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
центра образования №162
Кировского района Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год
функциональный тренинг.**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Кундерите Е.В.

Санкт-Петербург
2025 г.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Функциональный тренинг - это новое направление фитнеса. В составе функционального тренинга присутствуют комплексы функциональных упражнений с гантелями, гимнастическими предметами, с собственным весом и т.д.

Функциональный тренинг позволяет увеличить спектр решаемых тренировочных задач, поможет подготовить учащимися к любому виду спорта, усиливает мотивацию занимающихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества человека.

Функциональный тренинг подразумевает тренировку движений, а не мышц, и предполагает подготовку человека к ежедневным физическим нагрузкам реальной жизни.

Функциональный тренинг позволяет увеличить спектр решаемых тренировочных задач, поможет подготовить обучающихся к любому виду спорта, усиливает мотивацию занимающихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества человека.

Функциональный тренинг подразумевает тренировку движений, а не мышц, и предполагает подготовку человека к ежедневным физическим нагрузкам реальной жизни.

Функциональный тренинг это способ увеличить координацию, мышечную силу и выносливость, строить тело, более приспособленное для повседневной жизни и спортивной работы. Движения, используемые в тренировке, имитируя реальные движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе. В работу вовлекается большее количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат.. При этом отсутствует излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

К изучению данной дисциплины могут быть допущены обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы При изучении и освоении функционального тренинга занимающиеся могут достичь реализации основного принципа физической культуры и спорта – единства обучения и развития. Это единство нужно понимать как взаимосвязь между основными физическими качествами и спортивной техникой баскетболиста. Например, чем выше уровень развития физических качеств, тем больше появляется возможностей для совершенствования техники игры. И наоборот, чем совершеннее

техника выполнения приемов, тем лучше реализуются физические качества в данных двигательных действиях.

Современный уровень научных знаний в области физической культуры и спорта не только расширил запас наших представлений о взаимосвязи всех сторон подготовки баскетболистов, но и значительно углубил их. Не возникает сомнения, что техническая вооруженность игроков в последнее время несоизмеримо мощнее и разнообразнее, что с каждым годом совершенствуется и усложняется тактическая стратегия ведения игры. Недаром говорят, что сегодняшний день баскетболиста – это день скорости, техники и рациональной тактики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что процесс способствует не только формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, творческих качеств личности обучающихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Отличительные особенности программы:

заключается в том, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей подростка. Функциональный тренинг оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Данная программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, а так же способствует успешному прохождению комплекса ГТО учащимися.

Условия реализации программы: данная программа рассчитана для обучающихся 14-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Объем программы: 72 часа.

Наполняемость групп: до 15 человек.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Условия набора и формирования групп:

Форма занятий:

Формы организации обучения: Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

фронтальная – это выполнение учащимися всей группы одинакового задания под руководством педагога;

групповая – это временное деление коллектива на группы (звенья, пары и др.) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию педагога;

индивидуальная – каждый учащийся выполняет индивидуальное задание независимо от других; поточная – предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий.

Условия реализации программы:

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

-при нагрузке 2 часа в неделю (72 часа в год) – 2 раза в неделю по 1 часа.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована.

Срок освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - 1 год для детей 14-18 лет.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям стритболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств функционального тренинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации детей к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи:

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- создание положительного отношения к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.3. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

на основе функционального тренинга учащиеся должны знать/понимать:

- правила техники безопасности при занятиях функциональным тренингом;
- краткие сведения о мышечной физиологии;
- виды спортивного оборудования для занятий функциональным тренингом;
- общие сведения о функциональной тренировке;
- средства и методы, используемые для занятий функциональным тренингом, дозирование нагрузки.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять комплексы упражнений функциональной направленности;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий функциональным тренингом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- успешной сдачи норм ГТО;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.Теоретическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие Техника безопасности на учебном занятии.	2	2	-	Опрос
1.2.	Физическая культура и спорт (основные понятия).	1	1	-	Опрос
1.3	Физическая культура человека.	1	1	-	Опрос
Итого		4	4	-	Викторина
2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности					
2.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	5	1	4	Текущий контроль.
2.2	Спортивно- оздоровительная деятельность на основе видов фитнес - аэробики.	10	-	10	Текущий контроль.
2.3	Прикладно - ориентированная подготовка.	10	1	9	Текущий контроль.
2.4	Функциональная тренировка (тренинг).	25	1	24	Текущий контроль.
2.5	Комплекс ГТО.	18	1	17	Текущий контроль.
Итого		72	4	64	Мониторинг
Всего		72	8		

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

1.1 Техника безопасности на учебном занятии

Соблюдение основных санитарно - эпидемиологических требований к учебному занятию в учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в спортивном зале, бассейне, сауне, улице.

Форма контроля: опрос.

1.2 Физическая культура и спорт (основные понятия)

Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий функциональным тренингом, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Форма контроля: опрос.

1.3 Физическая культура человека

Роль и значение физических упражнений в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами функционального тренинга.

Форма контроля: опрос.

2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности

2.1 Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, сауна). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Форма контроля: текущий контроль.

2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес - аэробики

Комплексы упражнений по классической аэробике, степ – аэробике, фитбол – аэробике. А также силовые виды фитнеса.

Форма контроля: текущий контроль.

2.3 Прикладно - ориентированная подготовка

Прикладно - ориентированные упражнения из различных видов - аэробики; легкой атлетики: разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр:

ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Форма контроля: текущий контроль.

2.4 Функциональная тренировка (тренинг)

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение комплексов упражнений из классической, силовой и степ – аэробики. Развитие выносливости и координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Форма контроля: текущий контроль.

2.5. Комплекс ГТО.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения.

Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления

партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера.

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).

Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек - от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Прыжки на скакалке.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Форма контроля: текущий контроль.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Инфраструктура организации:

- Помещение спортзала
- наличие раздевалок, душевых
- 2. Оборудование для проведения занятий:
 - Скакалки - 15 шт.
 - Гантели 15 шт.
 - Скакалки - 15 шт.
 - Стойки - 16 шт. маленьких, 8 больших.
 - набивные мячи-5 шт.
 - гимнастических скамеек- 5 шт.

- Гимнастическая стенка-15 шт.
 - Музыкальная аппаратура
3. Требование к специальной одежде:
- спортивная обувь;
 - спортивная легкая форма (футболка, шорты, спортивные штаны).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования

Методические и оценочные материалы

Для успешной реализации программы планируется использовать следующие методические и дидактические материалы:

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно -тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год (тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и в мае)

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей

"Приседание"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.П.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение: И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

Тяга стоя к груди.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар

Движение: И.П.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка»

Выполнение: И.П.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по функциональному тренингу.
- Схемы и плакаты упражнений.
- Правила игры выполнения упражнений.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного выполнения упражнений.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по функциональному тренингу.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно -тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год (тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и в мае)

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к

соревнованиям. В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения данной программы. Он заключается в тестировании учащихся по физической и технической подготовленности и в демонстрации применения полученных умений и навыков во время учебных двусторонних товарищеских игр и соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом.	1		
2	Вводное занятие. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом.	1		
3	Самоконтроль при занятиях функциональным тренингом	1		
4	Антропометрические измерения	1		
5	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки	1		
6	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки	1		
7	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры	1		
8	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры	1		
9	Восстановительные мероприятия (массаж, сауна).	1		
10	Комплексы упражнений по классической аэробике.	1		
11	Комплексы упражнений по классической аэробике.	1		
12	Комплексы упражнений по классической аэробике.	1		
13	Комплексы упражнений по степ – аэробике	1		
14	Комплексы упражнений по степ – аэробике	1		
15	Комплексы упражнений по степ – аэробике	1		
16	Силовые виды фитнеса	1		
17	Силовые виды фитнеса	1		
18	Силовые виды фитнеса	1		
19	Силовые виды фитнеса	1		
20	Прикладно-ориентированные упражнения из аэробики	1		
21	Прикладно-ориентированные упражнения из аэробики	1		
22	Прикладно-ориентированные	1		

	упражнения из аэробики			
23	Прикладно-ориентированные упражнения из легкой атлетики	1		
24	Прикладно-ориентированные упражнения из легкой атлетики	1		
25	Прикладно-ориентированные упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1		
26	Прикладно-ориентированные упражнения из гимнастики с элементами акробатики: перекувырки, кувырки, прыжки, преодоление препятствий.	1		
27	Прикладно-ориентированные упражнения из спортивных игр	1		
28	Прикладно-ориентированные упражнения из спортивных игр	1		
29	Прикладно-ориентированные упражнения из спортивных игр	1		
30	Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей	1		
31	Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей	1		
32	Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей из разных исходных положений	1		
33	Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей из разных исходных положений	1		
34	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	1		
35	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	1		
36	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища из разных исходных положений	1		
37	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей	1		
38	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей	1		
39	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей из разных исходных положений	1		
40	Комплексы упражнений из классической, силовой и степ – аэробики	1		
41	Комплексы упражнений из классической, силовой и степ – аэробики	1		
42	Комплексы упражнений из классической, силовой и степ –	1		

	аэробики			
43	Комплексы упражнений из классической, силовой и степ – аэробики	1		
44	Комплекс упражнений на развитие выносливости и координации	1		
45	Комплексы упражнений для развития равновесия, гибкости и ловкости	1		
46	Комплексы упражнений на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей	1		
47	Комплексы упражнений на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей	1		
48	Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей с использованием сопротивления собственного веса, гантелей.	1		
49	Комплексы упражнений на развитие силы с использованием гантелей.	1		
50	Комплексы упражнений на развитие силы с использованием гантелей.	1		
51	Комплексы и комбинации упражнений - приседания, выпады	1		
52	Комплексы и комбинации упражнений -выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа	1		
53	Комплексы и комбинации упражнений -выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа	1		
54	Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1		
55	Упражнения без предметов индивидуальные и парные	1		
56	Упражнения с набивными мячами	1		
57	Упражнения с набивными мячами, гантелями	1		
58	Упражнения для всех групп мышц	1		
59	Упражнения для всех групп мышц	1		
60	Упражнения для развития силы	1		
61	Упражнения с преодолением собственного веса	1		
62	Упражнения с преодолением собственного веса	1		

63	Упражнения на гимнастической стенке	1		
64	Упражнения с гантелями	1		
65	Упражнения для развития быстроты	1		
66	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой	1		
67	Упражнения типа «полоса препятствий»	1		
68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		
69	Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах	1		
70	Комбинированные эстафеты	1		
71	Бег равномерный и переменный на 500, 600 м	1		
72	Прыжки на скакалке	1		
	ИТОГО:	72		

№	Тема урока	Дата
1	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом.	
2	Самоконтроль при занятиях функциональным тренингом	
3	Антропометрические измерения	
4	Компонентный состав тела человека	
5	Оценка физического состояния организма.	
6	Программы функционального тренинга.	
7	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах. Приложение 1.	
8	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, Приложение 1.	
9	Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди Приложение 1.	
10	Упражнения на развитие силы (силовой выносливости) Приложение 2	
11	Упражнения на развитие общей выносливости. Приложение 3.	
12	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Приложение 4.	
13	Упражнения с использованием сопротивления собственного веса. Приложение 5.	
14	Упражнения на развитие гибкости и баланса. Приложение 6.	
15	Функциональный тренинг. С неустойчивой опорой. Упражнения в парах. Приложение 7.	
16	Упражнения с использованием гантелей. Приложение 8.	
17	Упражнения с использованием фит – бола. Приложение 9.	
18	Функциональный тренинг с полотенцем. Приложение 10.	
19	Упражнения с использованием степ – платформы. Приложение 11.	

20	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
21	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки	
22	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	
23	Чередование динамических и статических упражнений.	
24	Составление комплексов из изученных упражнений	
25	Составление комплексов из изученных упражнений	
26	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	
27	Круговая тренировка. Приложение 12.	
29	Упражнения на силовых тренажерах.	
30	Интервальный тренинг. Приложение 13.	
31	Протокол Табата. Приложение 14.	
32	Элементы «Кроссфита». Приложение 15.	
33	Элементы «Кроссфита»	
34	Антропометрические измерения	

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список использованной литературы.

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
2. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Делауэре Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Рипол Классик:2013,- 144 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
7. Мирошников А.Б., Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисьямова.– 2013.[Электронный ресурс].URL: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/>
8. Функциональный тренинг - SportWiki энциклопедия <https://www.google.ru/search?ie=UTF->