

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ»
от «13» апреля 2023
Протокол №04



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
И.А. Лебединский
22 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Возраст учащихся: 12 – 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Гулько Антон Викторович,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	10
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	29
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 «996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность программы заключается в использовании функциональных движений с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, которые объединяются в специально составленные комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма.

Отличительная особенность данной программы состоит в разнообразии используемых движений из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, легкой атлетики, гиревого спорта, академической гребли и др. Большой набор движений, разнонаправленность и соревновательный момент на тренировках позволяет длительно поддерживать интерес к занятиям

функциональным многоборьем. По направленности упражнения подразделяются на скоростно-силовые, силовые, а также воздействующие на аэробные и анаэробные возможности организма.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья школьников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта. В содержании программы приводится перечень всех основных движений с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами легкой атлетики, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 702 часа.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 12-17 лет, желающие заниматься функциональным многоборьем и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 10 до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	12	10	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Цель программы: развитие физических качеств, самоопределение и социальная адаптация учащихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие учащихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории.
- обучить:
навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, трудолюбие);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- принципы и основы закаливания;

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, показательных выступлениях;

- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять комплекс растягивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений разминки;
- выполнять режим дня.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- показания и противопоказания для занятий спортом;
- технику безопасности, правила безопасного поведения;
- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;

уметь:

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- провести разминку индивидуально и для группы учащихся;
- составить комплекс упражнений для поддержания своей физической формы.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила судейства, правила соревнований;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей;
- выполнять роль помощника судьи, секретаря во время проведения соревнований.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным периодам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления, соревнования по ОФП и СФП.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, а также знание основ гигиены и самоконтроля.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП и СФП.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (39 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Формы аттестации, контроля
1.	Теоретическая подготовка				
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1	1	1	Беседа Опрос
	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие спорта в России	1	1	1	Беседа Опрос
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	Беседа Опрос
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1	Беседа Опрос
	Основные термины и их определение	1	1	1	Беседа Опрос
2.	Практическая подготовка				
	Упражнения со свободными весами	80	80	80	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
	Упражнения с собственным весом	80	80	80	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
	Циклические упражнения	60	60	60	Наблюдение Упражнения Тесты
	Контрольно-переводные нормативы	6	6	6	Сдача контрольных

	по ОФП и СФП				нормативов
3.	Участие в соревнованиях	По плану			Наблюдение
4.	Медицинское обследование	3	3	3	Справка
	ИТОГО	234	234	234	
	Всего	702			

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий (для всех лет обучения):

Тема №1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Требования к поведению занимающихся на занятиях в зале. Использование гимнастических предметов, инвентаря. Меры страховки и самостраховки.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

Тема №3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Режим отдыха. Активный отдых. Самомассаж. Влияние различных упражнений на разные группы мышц.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Тема № 5. Основные термины и их определение.

Понятия основных терминов и их определение.

3.2. Практическая подготовка

УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ

1. Броски набивного мяча в цель.

Исходное положение тела: положение седа, руки удерживают мяч с внешней стороны на груди, ось вращения тазобедренного сустава опускается ниже оси коленного сустава.

Конечное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки удерживают мяч с внешней стороны на груди, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены.

Выполнение: удерживая мяч руками на груди, присесть до положения, когда ось вращения тазобедренного сустава будет ниже оси вращения коленного сустава, затем, мощно вставая из седа, резко распрямив бедра, выбросить мяч в мишень, после отскока мяча от мишени поймать его и вновь плавно уйти в сед и повторить движение. Разрешается выпрыгивать вверх с мячом.

Запрещается:

-касаться пола какими-либо другими частями тела, кроме стоп; -ставить локти на бедра для отдыха в нижней точке седа.

2. Выбросы набивного мяча, гантель, гирь, штанги из положения седа в положении стоя, на прямые руки, над головой.

Исходное положение тела: положение седа, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди, локти выдвинуты вперед отягощения, горизонтальная ось вращения тазобедренного сустава опускается ниже оси коленного сустава.

Конечное положение тела: ноги выпрямлены в коленном и тазобедренном суставах, руки с отягощением выпрямлены над головой, тело прямое.

Выполнение: удерживая отягощение руками на груди, хватом на уровне плеч, спина прямая, голова поднята, присесть до положения, когда ось вращения тазобедренного сустава будет ниже оси вращения коленных суставов, затем вставая из седа одним движением без остановок, выбросить отягощение на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию, затем опуская отягощение на грудь плавно уйти в сед и повторить движение. Разрешается любая ширина хвата.

Запрещается:

-останавливаться между исходным и конечным положением тела;

-опускать отягощение на пол без сопровождения руками;

-ставить локти на бедра для отдыха в нижней точке седа.

3. Высокая тяга гири, штанги к подбородку.

Исходное положение тела: стоя прямо, возле отягощения ноги на ширине плеч.

Конечное положение: рукоятка гири/гриф штанги находится на уровне ключицы или выше, ось локтевого сустава поднята выше оси кистевого сустава.

Выполнение: наклониться вперед, взяться за рукоятку гири/гриф штанги, прямыми руками с внутренней стороны ног, хватом сверху, согнуть ноги в коленях, поднять голову, прогнуть спину, затем разгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, мощно распрямиться, одновременно сгибая руки в локтях и подтягивая гирию/штангу к ключицам так, чтобы ось локтевого сустава поднялась выше оси кистевого сустава, при этом таз, колени и стопы должны оказаться на одной линии, затем вернуться в исходное положение. Разрешается ставить ноги шире плеч.

Запрещается:

- держат гирию за тело гири;
- держат штангу с внешней стороны ног;
- бросать снаряд на пол без сопровождения руками.

4. Зашагивание на коробку с гантелями, гириями на груди или на плечах.

Исходное положение: стоя прямо, перед коробкой, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди или на плечах.

Конечное положение: стоя прямо, на коробке, колени, таз выпрямлены, находятся на одной линии, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди или на плечах.

Выполнение: из положения стоя, удерживая отягощение руками на груди или на плечах, поставить одну ногу на коробку, перенести на нее центр тяжести, выполнить зашагивание, затем полностью распрямить ногу в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, затем подставить вторую ногу, после этого в обратной последовательности вернуться в исходное положение. Следующий повтор обязательно выполнить с другой ноги. Разрешается зашагивать любой ногой.

Запрещается:

- запрыгивать на коробку;
- спрыгивать с коробки;
- опускать отягощение на колено при зашагивании;
- опираться руками на колено при зашагивании.

5. Махи гирей двумя руками.

Исходное положение тела: стоя прямо, ноги на ширине плеч, гиря находится в висе на прямых руках.

Конечное положение тела: стоя на ногах, гиря зафиксирована над головой дном вверх, кисти, локти, плечи, таз, колени на одной линии или гиря на уровне глаз дном вперед, кисти локти, плечи на одной линии, перпендикулярно телу, тело прямо, плечи, таз, колени на одной линии.

Выполнение: из положения стоя, держа гирию в висе на прямых руках, хватом сверху, прогнуть спину, наклониться немного вперед, слегка согнуть

колени, сделать замах гирей, проведя ее вдоль внутренней стороны бедер назад, за стопы, затем разгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, одним мощным маховым движением поднять гирю над головой так, чтобы в верхнем положении гири над головой, дно гири смотрело вверх, кисти, локти, плечи, таз, колени и стопы оказались на одной линии или на уровне глаз так, чтобы дно гири смотрело вперед, кисти, локти, плечи оказались на одной линии, перпендикулярно телу, тело прямо, плечи, таз, колени на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию, затем вернуться в исходное положение. Разрешается любая ширина ног. Запрещается опускать гирю на пол без сопровождения руками.

6. Перебрасывание набивного мяча через плечо.

Исходное и конечное положение: стоя прямо, перед набивным мячом, ноги на ширине плеч.

Выполнение: наклониться, взять набивной мяч руками с внешней стороны, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, опустить таз, затем отталкиваясь от пола ногами, одним мощным движением распрямиться в коленном и тазобедренном суставе и перебросить набивной мяч через плечо. Разрешается делать остановку снаряда во время подъема на бедрах. Запрещается не распрямляться полностью во время перебрасывания снаряда через плечо.

7. Подъем набивного мяча, гантель, штанги на грудь в стойку или в сед с пола.

Исходное положение тела: стоя прямо, перед отягощением, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди, локти выведены вперед отягощения, коленный, тазобедренный сустав и корпус на одной линии.

Выполнение: наклониться, взяться за отягощение прямыми руками, с внешней стороны ног, хватом сверху, прогнуть спину, согнуть колени, поднять голову, затем упереться в пол ногами, распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение на грудь, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, локти вывести вперед отягощения, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;
- не выводить локти вперед отягощения;
- касаться ног любой частью рук;
- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;
- опускать снаряд на пол без сопровождения руками;
- хват с внутренней стороны ног.

8. Подъем гантель, гирь, штанги на грудь с виса выше колен в стойку или в сед.

Исходное положение тела: стоя прямо с отягощением в прямых, опущенных руках, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, отягощение находится на груди перед собой, руки согнуты, локти выведены вперед, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены.

Выполнение: из положения стоя, удерживая отягощение в прямых, опущенных руках хватом сверху, с внешней стороны ног (для гантель, штанги), с внутренней стороны ног (для гирь), прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, так чтобы отягощение не опускалось ниже уровня колен, затем упереться в пол ногами, распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение на грудь, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, локти вывести вперед отягощения, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;
- оставлять локти позади отягощения;
- опускать отягощение ниже колен;
- касаться бедер любой частью рук;
- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;
- опускать снаряд на пол без сопровождения руками.

9. Приседания с набивным мячом

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди/плечах, колени, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая отягощение руками на груди или на плечах, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксироваться в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается:

- останавливаться в седе;
- поднимать отягощение с пола сразу в сед.

Запрещается:

- касаться бедер любой частью рук;
- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;
- опускать отягощение на пол без сопровождения руками.

10. Приседания с гантелями, гириями, штангами над головой.

Исходное и конечное положение тела для приседания с отягощением над головой на двух руках: стоя прямо, ноги на ширине плеч, отягощение находится над головой на двух прямых руках, хват шире плеч, колени, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии; для приседаний с гантелей или гирей над головой на одной руке: стоя прямо, ноги на ширине плеч, отягощение находится над головой на одной прямой руке, колени, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая отягощение над головой, на прямых руках, хватом шире плеч, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксироваться в этом положении так, чтобы можно было визуальнo оценить фиксацию.

Разрешается поднимать отягощение с пола сразу в сед.

Запрещается:

-касаться отягощением головы или опускать отягощение ниже уровня головы;

-касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

- опускать отягощение на пол без сопровождения руками;

-для приседаний с отягощением над головой на двух руках хват уже плеч;

-для приседаний с гантелей или гирей над головой на одной руке касаться ног любой частью свободной руки.

11. Рывок гантель, штанги в стойку или сед с пола.

Исходное положение тела: стоя прямо, ноги на ширине плеч, отягощение находится на полу перед атлетом. Конечное положение тела: стоя прямо, отягощение зафиксировано над головой на прямых руках, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение рывка штанги или гантель с пола двумя руками: из положения стоя на прямых ногах, наклониться, взяться за отягощение с внешней стороны стоп прямыми руками, хватом сверху, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять штангу над головой на прямые руки, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, так чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуальнo оценить фиксацию.

Выполнение рывка гантели с пола одной рукой: гантель находится на полу с внутренней стороны стоп, из положения стоя прямо, наклониться, взяться за снаряд прямой рукой, хватом сверху, прогнуть спину, поднять

голову, согнуть колени, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять снаряд над головой на прямую руку, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, после этого встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается:

-для рывка штанги с пола двумя руками хват любой ширины, кроме хвата с внутренне стороны стоп;

-дожимать локтями;

-для рывка гантели с пола одной рукой выполнять рывок любой рукой;

-перехватывать отягощение руками в воздухе;

-дожимать локтями.

Запрещается:

-останавливаться между начальным и конечным положением;

-касаться отягощением головы;

-опускать отягощение ниже уровня головы;

-касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

-опускать отягощение на пол без сопровождения рук;

-для рывка гантели с пола одной рукой касаться ног любой частью свободной руки.

12. Рывок гири, штанги с вися выше колен в стойку или в сед.

Исходное положение тела: стоя прямо, с отягощением в прямых, опущенных руках, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, отягощение зафиксировано над головой на прямых руках, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение рывка штанги с вися в стойку или в сед двумя руками: из положения стоя прямо, удерживая штангу в прямых, опущенных руках, хватом сверху, с внешней стороны ног, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени так, чтобы штанга не опускалась ниже уровня колен, затем упереться в пол ногами, распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение над головой на прямые руки, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Выполнение рывка гири с вися в стойку или в сед одной рукой: из положения стоя прямо на прямых ногах, удерживая гирю в прямой, опущенной руке, хватом сверху, с внутренней стороны ног, прогнуть спину,

поднять голову, согнуть колени так, чтобы гантель не опускалась ниже уровня колен, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение над головой на прямую руку, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается:

- дожимать отягощение локтями;
- для рывка гири с виса одной рукой выполнять рывок любой рукой;
- перехватывать гирю руками в воздухе.

Запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;
- опускать отягощение ниже колен;
- касаться снарядом головы;
- опускать отягощение ниже головы;
- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;
- опускать отягощение на пол без сопровождения рук;
- для рывка штанги с виса двумя руками хват с внутренней стороны ног;
- для рывка гири с виса одной рукой касаться ног любой частью свободной руки.

13. Становая тяга гантель, гирь, штанги

Исходное положение тела: стоя прямо, перед отягощением, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, с отягощением в опущенных руках, колени, тазобедренный сустав, корпус и руки выпрямлены, находятся на одной линии, плечи уведены назад, за отягощение, отягощение не касается пола.

Выполнение: из положения стоя на прямых ногах наклониться, взяться за отягощение хватом сверху, с внешней стороны стоп, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным мощным движением поднять отягощение над уровнем пола, полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается разно-хват.

Запрещается:

- оставлять плечи впереди отягощения;
- хват с внутренней стороны ног.

14. Перенос набивного мяча, гантель, гирь

Исходное и конечное положение: стоя прямо, перед отягощением, ноги на ширине плеч.

Выполнение: из положения стоя прямо, лицом к отягощению, наклониться, взять отягощение, затем поднять над землей (на грудь, на плечи, над головой, в опущенные руки) произвольным способом выпрямиться и перенести его на необходимое расстояние.

В данном упражнении необходимой дистанцией может быть длина всей дорожки, разделенная на сектора по 2 метра. Отягощение может быть опущено на землю только по пересечении спортсменом линии каждого последующего сектора. Запрещается перемещение отягощения по земле.

15. Выпады с гантелями, гирями, штангой на груди, плечах или над головой.

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, с отягощением на груди, на плечах или над головой, ноги на ширине плеч.

Выполнение: удерживая отягощение руками на груди, на плечах или над головой, сделать шаг вперед одной ногой, другую ногу оставить на месте, согнуть ноги в коленях так, чтобы колено задней ноги коснулось пола, затем перенести центр тяжести на переднюю ногу, встать, полностью распрямиться в тазобедренном и коленном суставах передней ноги, затем подставить заднюю ногу, далее продолжить движение в той же последовательности на вторую ногу, так продолжать движение до окончания задания.

В данном упражнении необходимой дистанцией может быть длина всей дорожки, разделенная на сектора по 2 метра. Отягощение может быть опущено на землю только по пересечении спортсменом линии каждого последующего сектора. Запрещается: -продолжать движение, не касаясь коленом пола; -во время приставления задней ноги продолжать движение, не опуская ее на пол; -шагать все время с одной ноги без чередования; -опираться руками на ногу в нижней точке выпада; -ставить отягощение на ногу в нижней точке выпада.

УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

1. Выходы на кольца строгие или киппингом.

Исходное положение тела: вис прямо на кольцах, на прямых руках.

Конечное положение тела: фиксация в упоре на кольцах, на прямых руках.

Выполнение выходов на кольца строго: из положения вися прямо на кольцах, подтянуть себя к кольцам, сгибая руки в локтях, затем одним мощным движением выйти в упор на кольца, сначала на две согнутые руки, затем выйти в упор на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. На протяжении всего движения ноги выведены вперед за фронтальную плоскость, колени прямые.

Выполнение выходов на кольца киппингом: из положения вися прямо на кольцах выполнить сначала замах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях, подтянуть себя руками к кольцам, одним мощным

движением выйти в упор на кольца сначала на две согнутые руки, затем выйти в упор на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается для выхода на кольца киппингом сгибать и разводить ноги.

Запрещается:

-в упоре на прямых руках на кольцах оставлять плечи позади линии строп;

-выполнять выход на кольца через одну руку;

-для выходов на кольца киппингом выбрасывать ноги вверх выше уровня колец при махе ногами;

-для выходов на кольца строго: мах ногами; сгибание в тазобедренном и коленном суставах;

-разведение ног.

2. Выходы на перекладину киппингом.

Исходное положение тела: вис прямо на перекладине на прямых руках.

Конечное положение тела: упор на перекладине, на прямых руках.

Выполнение: из положения вися прямо на перекладине, выполнить мах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях, подтянуть себя руками к перекладине, одним мощным движением выйти в упор на перекладину сначала на две согнутые руки, затем выйти в упор на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается:

-сгибать и разводить ноги;

-выходить в упор на прямые руки, минуя выход в упор на перекладину на согнутые руки.

Запрещается:

-опираться ногами о посторонние предметы;

-выбрасывать ноги выше головы при махе;

-отдыхать в упоре на перекладине на согнутых руках, отрывая руки от перекладины.

3. Двойные прыжки через скакалку.

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны корпуса.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны корпуса, произвести прыжок двумя ногами с двойным оборотом скакалки вокруг корпуса.

При одинарном обороте скакалки вокруг корпуса повтор не засчитывается. Если спортсмен делает намеренную или нечаянную остановку и при втором обороте трос скакалки остается спереди спортсмена, повтор не засчитывается.

4. Запрыгивания на тумбу.

Исходное положение тела: стоя прямо, перед тумбой, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела.

Конечное положение тела: стоя прямо, на тумбе, ноги и корпус полностью выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение: из положения стоя прямо, прийти в положение подседа, как при выпрыгивании, отвести руки назад, затем, оттолкнувшись двумя ногами от пола одновременно с махом руками вверх, одним мощным движением запрыгнуть на тумбу на две ноги в положение полу подседа (седа), затем полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии так, чтобы можно было визуальнo оценить фиксацию. Затем вернуться в исходное положение произвольным способом.

Разрешается:

- спрыгивать, сшагивать с коробки;
- опираться руками в бедра при запрыгивании или зашагивании.

Запрещается спрыгивать с тумбы на одну ногу.

5. Сгибание разгибание рук в стойке на руках строгое или киппингом.

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо на прямых руках на расстоянии 15 – 50 см от стены, на ширине не более 80 см, руки, тело и ноги находятся на одной линии, пятки обеих ног касаются стены.

Выполнение сгибания разгибания рук в стойке на руках строго: из положения стоя прямо на руках, сгибая руки в локтях, плавно опуститься вниз, коснуться головой пола, затем выйти в исходное положение так, чтобы можно было визуальнo оценить фиксацию.

Выполнение сгибания разгибания рук в стойке на руках киппингом: из положения стоя прямо на руках, сгибая руки в локтях, плавно опуститься в положение стоя на голове, затем прислонить таз к стене, согнуть ноги в коленях, затем разгибая ноги в тазобедренном, коленном суставах и руки в локтевых, плечевых суставах, одним мощным движением выкинуть ноги вверх и выйти в исходное положение так, чтобы можно было визуальнo оценить фиксацию.

Разрешается:

- разведение ног не более 80 см;
- остановка в положении стоя на голове.

Запрещается: для сгибания разгибания рук в стойке на руках строго:

- сгибать ноги в коленях и тазу;
- прикасаться к стене любой частью тела кроме пяток;

- для сгибания разгибания рук в стойке на руках киппингом разведение ног шире 80 см.

6. Сгибание разгибание рук в упоре на кольцах строгое или киппингом.

Исходное и конечное положение тела: упор на прямых руках на кольцах.

Выполнение сгибания разгибания рук на кольцах строго: из положения упора на кольца на прямых руках, сгибая руки в локтях, опуститься в положение упора на согнутых руках так, чтобы ось плечевого сустава опустилась ниже оси локтевого сустава до касания верхней грани кольца плечом, затем, разгибая руки в локтях, вернуться в исходное положение и зафиксировать его так, чтобы можно было визуальнo оценить фиксацию.

Выполнение сгибания разгибания рук на кольцах киппингом: из положения упора на кольца на прямых руках, сгибая руки в локтях, опуститься в положение упора на согнутых руках так, чтобы ось плечевого сустава опустилась ниже оси локтевого сустава до касания верхней грани кольца плечом, затем, с помощью мощного сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах вернуться в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается разведение ног.

Запрещается: для сгибания разгибания рук на кольцах строго:

-опираться ногами о посторонние предметы;

-сгибать ноги в коленях и тазу;

- для сгибания разгибания рук на кольцах киппингом, опираться ногами о посторонние предметы.

7. Приседания на одной ноге.

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо на одной ноге, колено, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии, вторая нога не касается пола.

Выполнение: из положения стоя прямо на одной ноге, сгибая ногу в колене и тазобедренном суставах, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, распрямиться в коленном, тазобедренном суставах и корпусе так, чтобы они оказались на одной линии и зафиксировать данное положение так чтобы можно было визуально оценить фиксацию, при этом вторая нога не должна касаться пола. Следующий повтор выполняется обязательно на другой ноге.

Разрешается держать рукой неопорную ногу.

Запрещается:

-касаться пола любой частью тела кроме стопы опорной ноги;

-ставить неопорную ногу на пол до достижения конечного положения тела;

-опираться руками в бедро опорной ноги.

8. Подъемы ног к перекладине киппингом.

Исходное положение тела: вис прямо на перекладине на прямых руках. Конечное положение тела: носки стоп касаются перекладины с внутренней стороны рук.

Выполнение: из положения вися на прямых руках произвести замах ногами, увести стопы за вертикальную линию назад, затем резко согнувшись в тазобедренном суставе, махом поднять ноги вверх, коснуться двумя стопами части перекладины, находящейся между руками, затем вернуться в исходное положение, обязательно завести ноги за вертикальную ось и сразу повторить движение в той же последовательности.

Разрешается сгибание коленного сустава.

Запрещается:

-поочередно касаться носками стоп перекладины;

-касаться ногами перекладины с внешней стороны рук;

-не заносить ноги за вертикальную ось.

9. Подтягивания строгие, баттерфляем, киппингом до уровня подбородка или груди.

Исходное положение тела: вис прямо на турнике на прямых руках, хват прямой.

Конечное положение тела: руки согнуты в локтях, подбородок расположен выше перекладины (для подтягиваний до подбородка), грудь касается перекладины ниже ключиц (для подтягиваний до груди).

Выполнение строгих подтягиваний до подбородка или груди: из положения виса прямо на перекладине на прямых руках, сгибая руки в локтях подтянуть себя вверх, чтобы подбородок поднялся выше перекладины (для подтягиваний до подбородка) или грудь ниже ключиц коснулась перекладины (для подтягиваний до груди), затем плавно опуститься в исходное положение так, чтобы можно было визуальнo оценить фиксацию. Ноги должны быть распределены в коленном и тазобедренном суставах.

Выполнение подтягиваний киппингом до подбородка или груди: из положения виса прямо на перекладине на прямых руках, выполнить замах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях одним мощным движением подтянуть себя руками к перекладине так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины (для подтягиваний до подбородка) или грудь ниже ключиц коснулась перекладины (для подтягиваний до груди), затем плавно опуститься и повторить движение без остановок.

Выполнение подтягиваний баттерфляем до подбородка или груди: из положения виса прямо на перекладине на прямых руках, выполнить замах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях одним мощным движением подтянуть себя руками к перекладине так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины (для подтягиваний до подбородка) или грудь ниже ключиц коснулась перекладины (для подтягиваний до груди), затем опускаясь вниз в воздухе сразу завести ноги назад для замаха и продолжить движение в той же последовательности, без остановок.

Разрешается:

-для подтягиваний строго обратный хват;

-для подтягиваний киппингом или баттерфляем сгибание и разведение ног.

Запрещается:

-отталкивание ногами от посторонних предметов;

-для подтягиваний строго сгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах.

10. Подъем по канату без использования ног/с использованием ног.

Исходное положение тела: стоя прямо, перед канатом.

Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты.

Выполнение подъема по канату без использования ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых руках (или запрыгнуть на канат), затем сгибая руки в локтях, подтягивая себя вверх по канату, без помощи

ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого подконтрольно спуститься вниз.

Выполнение подъема по канату с использованием ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых руках (или запрыгнуть на канат) и зажать канат ногами, затем сгибая руки в локтях, подтягивая себя вверх по канату, при помощи ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого подконтрольно спуститься вниз.

Разрешается:

-спрыгивать, если спортсмен опустился подконтрольно до допустимой для спрыгивания отметки (2,5м);

-запрыгивать на канат;

-при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног.

Запрещается спрыгивать раньше разрешенной для спрыгивания высоты (2,5 м).

11. Приседания без отягощения.

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, стопы на ширине плеч, колени, тазобедренный сустав и корпус на одной линии.

Выполнение: из положения стоя на прямых ногах, сгибая ноги в коленном и тазобедренном суставах, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем разгибая ноги в коленном и тазобедренном суставах, встать, полностью распрямиться, чтобы колени, тазобедренный сустав и корпус оказались на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Разрешается произвольное положение рук.

Запрещается:

-касание бедер любой частью рук;

-касание пола любой частью тела, кроме стоп.

12. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Исходное и конечное положение тела: упор лежа на полу на прямых руках, руки находятся на ширине не более 80 см, плечи, таз и пятки находятся на одной линии, пальцы стоп упираются в пол.

Выполнение: из положения упора лежа на полу на прямых руках, сгибая руки в локтях, опуститься в положение упора лежа на согнутых руках так, чтобы грудью и бедрами коснулись пола, ось плечевого сустава опустилась ниже оси локтевого сустава, затем, разгибая руки в локтях, выйти в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Запрещается:

-прогибать спину;

-не одновременно касаться грудью и бедрами пола;

-вставать на колени.

13. Сгибание разгибание рук в упоре лежа с выпрыгиванием.

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо.

Выполнение: из положения стоя прямо, принять упор присед, затем упор лежа, затем сгибая руки в локтях опуститься бедрами и грудью на пол, затем

в обратной последовательности вернуться в исходное положение и совершить прыжок с одновременным хлопком над головой.

Запрещается оставаться согнутым в корпусе во время прыжка.

14. Уголок в упоре на руках.

Исходное и конечное положение тела: упор на прямых руках, ноги вместе, перед собой, угол в тазобедренном суставе 90 градусов.

Выполнение: в положении упора на прямых руках, поднять прямые ноги перед собой так, чтобы угол в тазобедренном суставе составил 90 градусов, удерживать в таком положении.

Запрещается касаться пола любой частью ног.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Бег.

2. Велотренажер.

Исходное и конечное положение: сидя на тренажере, таз находится на сидении, ноги на педалях, одна впереди, другая сзади, обе ноги согнуты в коленях, руки на рукоятках, одна впереди, почти прямая, другая около тела, согнута в локте, спина прямая.

Выполнение упражнения: из исходного положения, разгибая ноги в коленях и сгибая руки в локтях, начать давить попеременно ногами педали тренажера и тянуть попеременно руками рукоятки тренажера, приводя колесо (маховик) тренажера в движение, так продолжать, постепенно наращивая необходимую скорость и поддержания ее до прохождения дистанции. Разрешается приподниматься на сидении. Запрещается крутить педали в обратную сторону.

3. Гребля на гребном тренажере.

Спортсмену разрешается регулировать под себя специальные подножки и демпфер (сопротивление тренажера).

Запрещается:

- бросать рукоятку маховика без сопровождения руками;
- совершать действия, приводящие к поломке тренажера;
- касаться монитора тренажера.

4. Плавание.

Стиль плавания - вольный. Плавание вольным стилем означает, что спортсмену на дистанции разрешается плыть любым стилем.

Разрешается:

- полностью погружаться под воду во время разворота;
- вылезать из бассейна, для продолжения комплексного задания на суше;
- не использовать плавательную шапочку при плавании в открытой воде;
- использовать беруши и зажимы для носа.

Запрещается:

- не производить касание стенки при развороте;
- использовать ласты, лопатки, перепончатые перчатки и липкие субстанции, дающие преимущество в скорости;
- использовать доску и калабашку;

-использовать дыхательную трубку;
 -подтягиваться за разделительный шнур дорожки; -заплывать на соседние дорожки.

Возрастные группы и весовые категории

№	Возраст	Возрастная группа	Весовая категория	
1	12-15 лет	Юноши	до 60 кг	60+кг
		Девушки	до 53 кг	53+ кг
2	16-17 лет	Юноши	до 70 кг	70 + кг
		Девушки	до 58 кг	58 + кг

Уровень физической подготовленности по ОФП. Контрольные нормативы

Упражнения со свободными весами

№	Наименование упражнений	Вид отягощения	Возрастные группы/ максимальный вес снаряда			
			12 - 15 лет		16 - 17 лет	
			м	д	м	д
1.	Броски набивного мяча в цель	Набивной мяч	9 кг	6 кг	9 кг	6 кг
2.	Выбросы отягощения из положения седа в положение стоя, на прямые руки, над головой	Гантель	15 кг	10 кг	20 кг	15 кг
		Гиря	16 кг	8 кг	16 кг	8 кг
3.	Высокая тяга отягощения к подбородку	Штанга	30 кг	20 кг	40 кг	30 кг
		Гиря	16 кг	12 кг	32 кг	24 кг
4.	Зашагивания на коробку с отягощением на груди/на плечах	Штанга	20 кг	15 кг	40 кг	25 кг
		Гантель	17,5 кг	12,5 кг	22,5 кг	15 кг
5.	Махи гирей двумя руками	Гиря	16 кг	12 кг	24 кг	16 кг
		Гиря	24 кг	16 кг	32 кг	24 кг
6.	Подъем отягощения на грудь в стойку/в сед с пола	Набивной мяч	9 кг	6 кг	13 кг	9 кг
		Гантель	17,5 кг	12,5 кг	35 кг	22,5 кг

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

Упражнения с собственным весом

Наименование упражнений	12 - 15 лет		16 - 17 лет	
	м	д	м	д

1.	Выходы на перекладину киппингом	-	-	21	10
2.	Двойные прыжки через скакалку	300	300	300	300
3.	Запрыгивания на тумбу	50	50	100	100
4.	Сгибания-разгибания рук в упоре на кольцах	-	-	30	30
5.	Приседания на одной ноге	60	60	60	60
6.	Подносы ног к турнику киппингом	100	100	100	100
7.	Подтягивания строго/баттерфляем/киппингом до уровня подбородка	80	80	80	80
8.	Подтягивания строго/баттерфляем/киппингом до уровня груди	-	-	40	40
9.	Подъем по канату с использованием ног/без использования ног	10	10	10	10
10.	Приседания без отягощения	100	100	100	100
11.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола)	80	80	80	80
12.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа с выпрыгиванием	100	100	100	100

Циклические упражнения

Возрастные группы/ дистанции в метрах (м) или калориях (кал)

№	Наименование упражнений	12-15 лет	16-17 лет
1.	Бег	400 м 800 м	400 м 800 м 1 600 м 5 000 м
2.	Велотренажер	50 калорий	50 калорий
3.	Гребля на тренажере	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
4.	Плавание вольным стилем	200 м 400 м 800 м	200 м 400 м 800 м

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

К занятиям по ФМ допускаются дети в возрасте от 12-ти до 17-ти лет при прохождении ими медосмотра и врачебного допуска к занятиям. Контроль за здоровьем занимающихся осуществляет тренер-преподаватель совместно с медицинским работником ДЮСШ.

Задачи:

- оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок;
- выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Содержание и организация: медицинский контроль предполагает экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, визуальное наблюдение, пульсометрию, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

1. Страховочные упоры.
2. Мишень для медбола.
3. Мультифункциональная стойка.
4. Скамья регулируемая.
5. Гриф штанги тренировочный.
6. Бамперный диск 2,5 кг, 5 кг, 10 кг.
7. Медбол 4кг, 6 кг.
8. Канат для лазания.
9. Механическая беговая дорожка.
10. Велотренажер.
11. Тренажер для гребли.

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по подготовке в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Следует отметить, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно обучающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов обучающихся;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

-государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

-нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

-профессиональные качества (волевые, физические);

-социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

-социально-правовое (воспитывает законопослушность);

-социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

-развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996 г.
2. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области В.И. Лях.
3. Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере».
4. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.
5. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.
6. Табулова Ф.Д. Совершенствование силовых возможностей старшеклассников на уроках физической культуры с применением тренажеров управляющего воздействия: автореф. дис.канд. пед. наук. - Майкоп, 2001. - 24 с.
7. Черногоров Д.Н., Тушер Ю.Л. Особенности методики развития силовых способностей юношей 15-17 лет на занятиях по силовой подготовке // Вестник спортивной науки. - 2013. - №2. - С. 61-63.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Начальный уровень подготовки учащихся	Наблюдение. Опрос.	Начало реализации программы
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение периода реализации программы
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Измерение пульса	В течение периода реализации программы
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Соревнования	Окончание реализации программы

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

		своих действий	
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические	Успешное освоение учащимися более 80% содержания

	знания	образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки