

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Функциональный тренинг»**

**Актуальность программы** – актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, одним из таких путей являются занятия по функциональному тренингу. Функциональный тренинг это способ увеличить координацию, мышечную силу и выносливость, строить тело, более приспособленное для повседневной жизни и трудовой деятельности. Движения, используемые в тренировке, имитируя реальные движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе.

**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.

**Направленность.** Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития, укрепление здоровья воспитанников.

**Целью данной программы является:** 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 программы:**

- 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.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься функциональным тренингом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 12-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 2 года.

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень реализации Программы** – базовый.

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

**Наполняемость групп:** с 12 до 20 человек.

Режим занятий:

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
2 года	12	12	6	Выполнение нормативов

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения 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 обучающихся.

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила техники безопасности при занятиях функциональным тренингом;
- краткие сведения о мышечной физиологии;
- историю комплекса ГТО;
- задачи и структуру ГТО;

**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;
- правильной технике выполнения нормативов ГТО согласно ступени.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- виды спортивного оборудования для занятий функциональным тренингом;
- общие сведения о функциональной тренировке;
- средства и методы, используемые для занятий функциональным тренингом, дозирование нагрузки.

**уметь:**

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по функциональному тренингу с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы из изученных упражнений с предметами и без на высоком техническом уровне;
- правильной технике выполнения нормативов ГТО согласно ступени.

**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 этапам 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 демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.