

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 264
Отделение Дополнительного Образования детей

УЧТЕНО

мотивированное мнение
выборного органа
первичной профсоюзной
организации
Председатель ПК
_____ Н.А. Корзунова

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
от 30 августа 2017 г № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом
от 24.08.2017 № 1/2
Директор школы
_____ И.В.Шведова

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Функционально-силовая подготовка»

Срок реализации программы 2 года

Возраст детей 13-16 лет

Составитель

Гаршин Вячеслав Иванович

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017 год

Структура

1. Пояснительная записка _____ стр.3-8
2. Учебный планпервого года обучения _____ стр.8-10
3. Учебный планвторого года обучения _____ стр.10-11
4. Календарный учебный график _____ стр.11
5. Оценочные и методические материалы _____ стр.12-27

Внесены изменения на основании Приказа №60/3 от 09.01.2019

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Функционально-силовая подготовка»

для учащихся 14-17 лет разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказа Минпросвещения России 09.11.2018 № 196 . «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р)

Направленность

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа «Функционально-силовая подготовка» это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Занятия по этой программе избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма. Развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Упражнения с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике) способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или

резкому снижению вредного воздействия на организм, так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

В процессе реализации требуется постепенный переход от простого к сложному, это позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности, при этом формируется физическая культура личности.

Уровень освоения: общекультурный

Срок реализации – 2 года

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники выполнения различных силовых и атлетических упражнений.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности; сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье

Адресат программы: Данная программа «Функционально-силовая подготовка» предназначена для учащихся 13-16 лет, мальчиков и девочек, проявляющих интерес к спорту.

Цель:

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

- познакомить с историей и современными направлениями развития спорта в нашей стране и во всем мире;
- обучить основам знаний и умений в области владения различными приемами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- закрепить и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;

Развивающие задачи:

- развивать у обучающихся интерес к познанию окружающего мира,
- развивать трудолюбие, целеустремленность, усидчивость, аккуратность;
- развить навыки совместной работы, умение работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Воспитательные задачи:

- воспитывать уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- содействие личному росту учащегося
- воспитывать у учащихся умение совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов;
- сформировать у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактике наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек

Условия реализации программы:

- Данная программа «**Функционально-силовая подготовка**» предназначена для учащихся 13-16 лет, мальчиков и девочек
- Условия набора учащихся в коллектив, условия формирования групп: группы разновозрастные, принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний

- Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения: допускается дополнительный набор учащихся на 2год обучения на основании тестирования по ОФП, а так же перевод учащихся 1 года обучения на второй год обучения на основании сдачи зачета по ОФП

Обучение бесплатное!

Особенности организации образовательного процесса:

Режим занятий: Группы 1го год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа; группы 2го год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);
- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),
- разминка (разогрев всех групп мышц тела)
- практическое занятие,
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Наполняемость групп: группы первого обучения-не менее 15 человек; группы второго обучения-не менее 13 человек

Кадровое обеспечение программы:

По данной программе «Функционально-силовая подготовка» может работать педагог дополнительного образования с уровнем, образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение,

- исправное электроосвещение (основное и дополнительное), розетки с предохранительными устройствами,
- информационные стенды,
- средства первой медицинской помощи и пожаротушения,
- спортивный инвентарь (гантели, штанги и т.п)

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы объединения «Функционально-силовая подготовка» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы объединения «Функционально-силовая подготовка» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы объединения «Функционально-силовая подготовка» являются следующие умения:

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения заданий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов по результатам освоения программы может проводиться в виде сдачи контрольных тестов.

Учебный план первого года обучения

№	Раздел и тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена	2	2	-
2	Вводное занятие. История спорта в нашей стране и в мире. Основные приёмы контроля и самоконтроля.	2	2	-
3	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	14	2	12
4	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног	14	2	12
5	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	14	2	12
6	Комплекс упражнений для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)	14	2	12
7	Комплекс упражнений для развития мышечной массы спины и рук (бицепс)	14	2	12
8	Комплекс упражнений для развития	14	2	12

	мышечной массы ног и плечевого пояса			
9	Комплекс упражнений для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс)	14	2	12
10	Комплекс упражнений для развития мышечной массы ног и рук (бицепс)	14	2	12
11	Работа по индивидуальным планам	20	2	18
12	Контрольные тесты	6	-	6
13	Итоговый зачет	2	-	2
	Итого:	144	22	122

По окончании первого года обучения воспитанники будут **знать**:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях

Будут **уметь**:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять двигательные умения и навыки

Учебный план второго года обучения

№	Раздел и тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена	2	2	-
2	Вводное занятие. Основные приёмы контроля и самоконтроля.	2	2	-
3	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	12	2	10
4	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног	12	2	10
5	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	12	2	10
6	Комплекс упражнений для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)	12	2	10
7	Комплекс упражнений для развития мышечной массы спины и рук (бицепс)	12	2	10
8	Комплекс упражнений для развития мышечной массы ног и плечевого пояса	12	2	10
9	Комплекс упражнений для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс)	12	2	10

10	Комплекс упражнений для развития мышечной массы ног и рук (бицепс)	12	2	10
11	Работа по индивидуальным планам	38	2	36
12	Контрольные тесты	4	-	4
	Итого:	144	22	122

По окончании второго года обучения воспитанники будут **знать**:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях

Будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять двигательные умения и навыки;
- составлять план индивидуальных тренировок

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	30 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	1 сентября	24 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание программы.

I. Инструкция по технике безопасности.

Теория. Техника безопасности. Меры безопасности, связанные с выполнением упражнений на тренажерах. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

Форма проведения занятия: вводное.

Методы и приемы: беседа, инструктаж.

Дидактический материал: инструкции.

Форма подведения итогов: опрос.

II. Тренировки и соревнования.

Теория. Тренировки в спортивном зале. Выездные и местные соревнования. Турниры, посвященные различным праздникам и памятным датам.

Практика. Тренировочная деятельность

Форма проведения занятия: урок – практикум.

Методы и приемы: объяснение, показ способов действия, самостоятельная работа.

Дидактический материал: видео мастер-классы

Оборудование: доп. инвентарь.

Форма подведения итогов: внутренние соревнования, сдача нормативов

III. Заключительное занятие.

Подведение итогов работы, перспективы работы в следующем учебном году, порядок работы на каникулах. Сдача зачета

Форма проведения занятия: итоговое.

Методы и приемы: поощрение, награждение.

Форма подведения итогов: тестирование, награждение.

Методическое обеспечение программы.

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;

- наглядные методы в виде показа;

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования

Список литературы.

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.

2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год

3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б., 2010

Список литературы, рекомендуемый учащимся.

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В.И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.

Комплекс упражнений для расслабления

ИП – стоя, ноги на ширине таза, стопы параллельно. Спина ровная, макушка вытянута вверх.

1. Со вдохом прогнитесь назад – раскройте, с выдохом – округлите спину, переведите руки вперед. Двигайтесь в ритме дыхания, постепенно увеличивая амплитуду и поднимая руки немного выше.
2. Раскройте руки в стороны, соберите руки над головой. Зажмите локтями голову, ладони соединены. С выдохом наклонитесь вправо, со вдохом – в центр, с выдохом – влево, со вдохом – центр. Мягко раскачивайтесь из стороны в сторону. Вернитесь в центр, на выдохе опустите руки.

3. Сделайте вдох и на выдохе мягко наклонитесь вперед и вниз, расслабляя мышцы спины. На вдохе обратное движение круглой спиной. Вытянитесь руками вверх, с выдохом снова опустите руки и скрутитесь вниз, затем вверх. Сделайте три раза, затем повисните внизу, опустите ладони на пол, попеременно сгибайте ноги и раскачивайтесь корпусом.
4. Дотяните ноги назад, а руки вперед. Продолжайте шагать ногами на месте в позе собака мордой вниз. Мелкими шагами приблизьтесь к рукам.
5. Поставьте ноги широко, стопы параллельно, толкаясь руками от пола, на вдохе прогнитесь, на выдохе округлите спину. Плавно раскрывайтесь и округляйтесь.
6. Расслабьте корпус, попеременно сгибайте ноги в коленях и раскачивайтесь корпусом из стороны в сторону. Спина, шея расслаблены, руки свободно скользят, как будто вы рисуете знак бесконечности на полу.
7. Оставайтесь по центру, на вдохе потяните грудь вверх, с выдохом двигайтесь руками по направлению назад. Руки вытяните назад, под ногами, живот направьте между бедрами. Верните руки вперед, маленькими шагами вернитесь в собаки мордой вниз и продолжайте шагать на месте.
8. Со вдохом вытянитесь на носочках, согните колени, с выдохом направьте пятки к полу. Посмотрите на руки, шагните правой ногой вперед, опустите левое колено на пол. Поднимите корпус наверх, сцепите руки в замок, подтяните живот. С выдохом вытолкните крестец вперед, опустите таз вниз, раскройте грудную клетку. Опустите руки на пол, вытяните заднюю ногу. Разверните стопы вправо, поверните корпус за правой рукой назад. Переведите руку назад и вверх – вытянитесь за рукой. Вернитесь в выпад, толкнитесь руками от пола.
9. Перейдите в планку, опуститесь бедрами вниз, вес тела на прямых руках и носочках. Прогнитесь назад, на выдохе подбородок на грудь, опускаемся в позу на четвереньках, возвращаемся в позу собака мордой вниз.
10. Шагаем на месте, сгибая колени и растягивая спину. Со вдохом выходим на полу пальцы, с выдохом пятки к полу. На вдохе взгляд на руки, левая нога шагает вперед, в выпад. Опустите правое колено на пол, выпрямите корпус, сцепите руки в замочек. Опустите таз, руками тянитесь назад – раскройте грудную клетку.
11. Аккуратно опуститесь руками на пол, разверните стопы налево, скрутите корпус. Удлинитесь левой рукой, взгляд на пальцах, со вдохом рука идет назад и вверх, вытянитесь вслед за рукой. Вернитесь в выпад, оттолкнитесь от пола – выйдите в собаки мордой вниз.

12. Шаги на месте, вдох, высокие полу пальцы, выдох – пятки на пол. Опуститесь на колени, прогнитесь на вдохе, округлите спину на выдохе. Продолжайте выполнять волну позвоночником.

13. С выдохом опуститесь грудью вниз, руки тянутся вперед. Округляйте спину на выдохе, прогнитесь на вдохе.

14. Опуститесь в позу ребенка – расслабьтесь.

Упражнения для расслабления мышц спины.

Приведем очень простой комплекс упражнений. Ниже вы можете прочитать о правилах, которые нужно соблюдать при его выполнении, а также о том, какую конкретно пользу он приносит и как дополнительно увеличить благотворный эффект.

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимаем правое плечо, опускаем. Повторяем с левым.
2. То же самое исходное положение, прижимаем подбородок к груди, тянем спину вверх и вперед, стремясь сделать ее круглой - то есть тянем, сгибаем верхнюю часть позвоночника.
3. Наклонитесь вперед насколько удобно, без особых усилий по тому, чтобы достать пола.
4. Исходное положение – лежа на животе. Руки вытянуть вдоль спины, потянуться к ступням, одновременно поднимая над полом плечи и грудь. Остаться в такой позе 2-4 секунды
5. То же положение, руки вдоль тела, поднять ноги на несколько секунд, грудь на полу.
6. Комбинация из двух предыдущих упражнений. Захватите руками ступни, прогнитесь назад, одновременно поднимая ноги (помогаем руками). В итоге тело замкнуто в кольцо, лежит на полу только живот и прилегающие области. Довольно сложная и даже травмоопасная для неподготовленных людей поза, будьте осторожны!
7. Теперь переворачиваемся на спину, ноги сгибаем в коленях. Прогибаем спину вверх, без участия мышц других частей тела (то есть делаем не мостик, а просто прогиб спины вверх).
8. Традиционный мостик. Предыдущее упражнение продолжаем в виде отрыва ягодиц от земли, стараемся увести их как можно выше.

Правила выполнения

Соблюдение этих правил зачастую важнее формы самих упражнений, поэтому вчитайтесь в них внимательнее.

- Не занимайтесь на полный желудок.
- Все упражнения делаем по 5-10 раз, ориентируясь на самочувствие.
- Все движения должны быть неторопливыми, плавными, в конечной фазе упражнений «застреваем» на несколько секунд.
- Не делаем через силу и боль.
- После каждого из 8 циклов расслабляемся, полминутки отдыхаем.
- Начинаем и завершаем комплекс простой асаной из йоги: лечь на спину, согнуть колени, подтянуть ноги к ягодицам, положить бедра на грудь, обнять согнутые ноги руками сверху. В таком положении позвоночник «раскрывается» и отдыхает. Важно «поймать» ощущение комфорта, которое дает эта поза и постараться сохранить его во время занятий. После комплекса упражнений обнимаемся с коленями подольше.

Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки физической подготовленности учащихся:

Упражнение	Нормативы на оценку	
	1 балл	
1. Отжимание от пола, кол-во раз: (мал.)	10	5
(дев.)	6	3
2. Подъем туловища (пресс), раз за 1 мин:	12	8
(мал)	8	5
(дев)		
3. Прыжок в длину с места, см: (мал)	120	110
(дев)	110	100

Круговая тренировка для развития всех мышц тела. Комплекс №1

1. Грудь – жим в смите на наклонной скамье. 15-20 повт.
2. Квадрицепсы – разгибания в тренажере. 15-20 повт.
3. Бицепс бедра – сгибания ног в тренажере 15-20 повт.
4. Спина (разгибатели) – гиперэкстензии. 15-20 повт.
5. Плечи – тяга штанги к подбородку. 10-12 повт.
6. Спина (широчайшие) – подтягивания (можно в гравитроне) – 10-12 повт.
7. Бицепс – сгибания штанги в скоте 12-15 повт.
8. Трицепс – разгибания верхнего блока 15-20 повт.

Круговая тренировка для развития всех мышц тела. Комплекс №2

1. Спина – тяга верхнего блока к груди 12-15 повт.
2. Плечи – махи гантелей в стороны 10-12 повт.
3. Ноги – приседания в гаке 10-12 повт.
4. Грудь – отжимания на брусьях. 15-20 повт.
5. Пресс – скручивания на римском стуле. 20-30 повт.
6. Бицепс – сгибания рук со штангой стоя. 10-12 повт.
7. Трицепс – разгибания рук с гантелью поочередно из-за головы. 10-12 повт.

Круговая тренировка для развития всех мышц тела. Комплекс №3

1. Ноги – приседания со штангой в смите. 12-15 повт.
2. Грудь – разведение гантелей на скамье под углом 30 градусов. 10-12 повт.
3. Плечи – разведение рук с гантелями в наклоне (задняя дельта). 12-15 повт.
4. Спина – тяга горизонтального блока к животу. 12-15 повт.
5. Пресс – подъем ног в висе на перекладине. 12-15 повт.
6. Бицепс – сгибания в кроссовере на нижнем блоке. 15-20 повт.
7. Трицепс – разгибания рук в кроссовере нижнего блока из-за головы. 15-20 повт.

Все тренировки должны начинаться с разминки и заканчиваться заминкой. Это может быть легкое кардио 5-10 минут плюс суставная гимнастика и легкая динамическая растяжка.

После каждого упражнения рекомендуется делать растяжку рабочей мышечной группы.

Упражнения необходимо делать в среднем темпе, перерывы между подходами – 1.5 – 2 минуты, между кругами - 3 минуты.

Это программа тренировок не включает технически сложных базовых упражнений, требующих хорошей техники, поэтому по такой программе могут заниматься новички. Более продвинутым спортсменам стоит включать более тяжелые многосуставные упражнения в свой круговой тренинг.

Комплексы тренировок на разные группы мышц:

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

2 КРУГА

Отдых между упражнениями **10 ВДОХОВ**
Отдых между кругами **10 МИН**

Мастер

Начало

Конец

5 ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА
5 ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ С ВЫСОКОЙ ПЛАТФОРМЫ
20 ПРЕСС НОЖНИЦЫ
6 ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ
12 СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС
5 ОТЖИМАНИЯ - РУКИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ
8 ОТЖИМАНИЯ - НОГИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ
3 ПОДЪЕМЫ В ФЛАГ ДРАКОНА
7 ОТЖИМАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НОГ
5 ПРЕСС
10 ПОДЪЕМ НОГИ СБОКУ
9 ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ И ПОДЪЕМОМ РУКИ
7 ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ СБОКУ
7 ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ
4 ПРЕСС ШУЧКА
6 ОТЖИМАНИЯ С УСИЛИЕМ НА ОДНУ РУКУ
15 ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ
10 ОТЖИМАНИЯ

WWW.WSILE.RU

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

5 ЦИКЛОВ

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

Продвинутый

Начало

Конец

50 ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ
10 ПРИСЕДАНИЯ
7 ПОЛОВИНА БУРПИ
по 12 ВЫПАДЫ В СТОРОНУ
20 ПРЫЖКИ ЗВЕЗДОЧКА
20

Отдых между упражнениями **20 сек** Отдых между циклами **1 МИН**

WWW.WSILE.RU

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

2 ЦИКЛА

Начало

20 сек ПРИСЕДАНИЯ

20 сек ВЫПАДЫ ВПЕРЕД НА КАЖДУЮ НОГУ

20 сек ПРЫЖКИ ЗВЕЗДОЧКА

20 сек Продвинутый ПОДЪЕМ НА НОСКАХ

Конец

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями **10 сек** Отдых между циклами **10 сек**

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

2 ЦИКЛА

Начало

по 10 выпады в сторону

по 7 подъем бедра из планки

по 12 подъем ноги сбоку

30 сек ОБРАТНАЯ ПЛАНКА

30 ПРЕСС НОЖНИЦЫ

по 15 выпады вперед на каждую ногу

12 подъем таза с прогибом

Конец

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями **40 сек** Отдых между циклами **3 ми**

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

Продвинутый

Отдых между упражнениями **нет**

Начало

5 мин ПРЫЖКИ ЗВЕЗДОЧКА

4 мин ПРИСЕДАНИЯ

3 мин ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ

2 мин СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

1 мин ПОДТЯГИВАНИЯ

Конец

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

● **ПОЛНАЯ**

● **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1 ЦИКЛ

WWW.WSILE.RU

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

НОВИЧОК

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

● **ПОЛНАЯ** ● **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

ЦИКЛЫ

Начало 1

20 ПРИСЕДАНИЯ

ПО 8 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД НА КАЖДУЮ НОГУ

2

ПО 12 ВЫПАДЫ В СТОРОНУ

15 ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

3

ПО 15 ВЫПАДЫ НА ПЛЯТОРМУ

МАКС. ПРИСЕДАНИЯ

WWW.WSILE.RU

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

2 ЦИКЛА

Начало

продвинутый

30 СЕК

по 18

выпады вперед на каждую ногу

МОСТИК ИЗ ПЛАНКИ

выпады на платформу

по 15

ОБРАТНАЯ ПЛАНКА

1 МИН

ОТЖИМАНИЯ АЛЬПИНИСТА

15

МАКС.

ПРИСЕДАНИЯ

Конеч

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями **30 сек** Отдых между циклами **3 мин**

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

4 ЦИКЛА

Начало

Профи

100

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

ОТЖИМАНИЯ АЛЬПИНИСТА

30

ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

15

СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

20

ПРИСЕДАНИЯ

25

Конеч

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями **10 сек** Отдых между циклами **2 мин**

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

Конец

Профи

Начало

4 ЦИКЛА

25 ПРИСЕДАНИЯ

20 СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

15 ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

30 ОТЖИМАНИЯ АЛЬПИНИСТА

100 ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями **10 сек** Отдых между циклами **2 мин**

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

Отдых между упражнениями 10 ВДОХОВ

Отдых между кругами 10 МИН

2 КРУГА

мастер

Начало

5 ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ С ВЫСОКОЙ ПЛАТФОРМЫ

3 ОТЖИМАНИЯ - НОГИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

4 ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

15 ПРОГИБЫ НЕПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

3 ОТЖИМАНИЯ С ХОДНОМ

4 ОТЖИМАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НОГ

2 ПОДЪЕМ ТАЗА С ПРОГИБОМ

7 ОТЖИМАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

5 ОТЖИМАНИЯ - РУКИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

5 ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ

3 ОТЖИМАНИЯ С ПОДЪЕМОМ РУКИ

7 ОТЖИМАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

5 ОТЖИМАНИЯ ФРАНЦУЗСКИМ ХВАТОМ

6 ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ

7 ОТЖИМАНИЯ С УСИЛИЕМ НА ОДНУ РУКУ

9 ОТЖИМАНИЯ ВОЗВЫШЕННОСТИ

В ТРЕНИРОВКЕ

В СИЛЕ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4 ЦИКЛА

Начало

10 подтягивания

15 продвинутый

15 ПРЕСС

15 ОТЖИМАНИЯ

20 ПРИСЕДАНИЯ

Конец

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями 40 сек Отдых между циклами 2 мин

В СИЛЕ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
- ПОЛНАЯ

3 ЦИКЛА

Начало

5 ПОДЪЕМ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

8 ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ

15 ПРЕСС

50 сек ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЛАНКА

10 сек УГОЛОК

Конец

7 БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

15 ПРОГИБЫ (НЕПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ)

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями 1 мин Отдых между циклами 2 мин СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

3 ЦИКЛА

Начало

25
ПРЕСС

ПО 10
ПОДЪЕМ НОГ
СБОКУ

8
ПРЕСС
ШУЧКА

15
ПОДТЯГИВАНИЕ
КОЛЕНЕЙ

20
СКРУЧИВАНИЯ
НА ПРЕСС

30 СЕК
СТОЙКА
УГОЛОК

30 СЕК
ОБРАТНАЯ ПЛАНКА

профи

Конец

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями **10 сек** Отдых между циклами **3 мин**

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

1 ЦИКЛ

Начало

5 мин
ПРЫЖКИ
ЗВЕЗДОЧКА

4 мин
ПРИСЕДАНИЯ

3 мин
ОТЖИМАНИЯ
ГОРКОЙ

2 мин
СКРУЧИВАНИЯ
НА ПРЕСС

1 мин
ПОДТЯГИВАНИЯ

Продвинутый

Отдых между упражнениями НЕТ

Конец

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

3 ЦИКЛА не слезая

Конец

ОБРАТНАЯ ПЛАНКА 1 МИН

ГЛУБОКИЕ ОТЖИМАНИЯ 15

ПОДЪЕМЫ НА РУКАХ НА БРУСЬЯХ 15

ПОДЪЕМ НОГ НА БРУСЬЯХ 10

ПОДТЯГИВАНИЯ НА БРУСЬЯХ 8

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ 12

Начало

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

● ПОЛНАЯ ● ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

Отдых между упражнениями 10 сек Отдых между циклами 3 мин

Диагностическая карта №1 на 20_20_ учебный год

ФИО ребенка _____

Дата рождения _____

Группа _____

	Челночный бег 3x10 м	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед со скамейки
сентябрь					
декабрь					
май					

Критерии оценки результатов к диагностической карте №1 (0-5 баллов):

Норматив	Баллы	Возраст учащихся/результат		
		14 лет	15 лет	16лет
Челночный бег 3x10м (сек)	5	8.2	8.0	7.8
	4	8.4	8.3	8.0
	3	9.1	8.9	8.5
	2	10.7	10.5	9.6
	1	11.6	11.0	10.5
	0	результат больше нормы, упражнение не выполнялось		
Поднимание туловища(кол-во раз за 30 сек)	5	22	25	28
	4	19	22	25
	3	15	18	22
	2	10	12	15
	1	6	9	10
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		
Прыжок в длину с места (см)	5	180	185	200
	4	165	170	185
	3	155	165	165
	2	130	135	140
	1	100	105	110
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		
Подтягивание на низкой перекладине(кол-во раз)	5	18	18	20
	4	16	16	18
	3	12	13	14
	2	8	9	10
	1	5	5	8
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		
Наклон вперед со скамейки (см)	5	+14	+15	+16

	4	+9	+10	+13
	3	+6	+9	+9
	2	+3	+3	+5
	1	0	0	0
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы текущего контроля:

I. Устный опрос проводится для выявления умений рассказать теоретические сведения, полученные на занятиях; правила исполнения основных элементов по программе обучения.

II. Педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации; повторять двигательные действия (танцевальная память) «с листа» (т.е. без предварительного разучивания). Диагностика проводится 1 раз в триместр и данные заносятся в диагностическую карту №2 по 5-ти балльной системе.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения по программе в форме **открытого занятия для родителей**. Учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

Для перевода учащихся на 2-й год обучения необходимо выполнить практические нормативы и зачет, которые фиксируются в диагностической карте №1, **на баллы не ниже «3»**. Если учащийся выполнил тестирование на баллы «0-3», то ему предлагается пересдать зачет и в случае повтора низкой оценки перевод в старшую группу не осуществляется.