

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Камчатского края

Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического объединения

развивающего цикла

Руководитель МО

_____ Хамайко А. А.

Протокол №

от 25 августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Ю. А. Емельянова

Приказ №

от _____ 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Начальный этап спортивной подготовки 6,7,10 класс

1 год – 136 часа

2 год – 136 часа

Составитель: Хамайко Алиса Александровна,

учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский

2023г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Камчатского края

Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

РАССМОТРЕНО

Решением МО
развивающего цикла

Хамайко А. А.
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по ВР

Емельянова Ю. А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Баневич Е. Ю.
Приказ №
от _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Начальный этап спортивной подготовки 5,8,9,11 класс

1 год – 136 часа

2 год – 136 часа

Составитель: Хамайко Алиса Александровна,
учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье», разработана Алисой Александровной Хамайко, учителем физической культуры МАОУ средней школы №28 имени Г.Ф. Кирдищева.

Программа является модифицированной, разработана на основе программы по «Функциональному многоборью» в соответствии с требованиями:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413;
3. Учебный план МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева» на 2023-2024 учебный год;
4. Положение о внеурочных программах МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»;
5. Программы воспитания МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»;
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1027 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "функциональное многоборье";
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
11. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «Функциональному многоборью» рассчитана на 2 года обучения, объемом – 136 часов. Периодичность занятий: этап начальной подготовки 2-3 раза в неделю по 2 часа. Часы, предназначенные на теорию, не ведутся отдельно. Данная деятельность происходит на каждом занятии, занимая 10 % - 20% всего времени.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «функциональному многоборью» предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах обучающихся возрастной категории учащиеся 5-11-х классов (с 12 до 18 лет).

В спортивно-оздоровительные группы по «функциональному многоборью» обучающиеся принимаются по письменному заявлению родителей (законных представителей), с учетом желания детей и медицинского допуска.

Краткая характеристика вида спорта «функциональное многоборье»

Функциональное многоборье – вид спорта, с использованием 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 и выявить наиболее разносторонне физически подготовленных спортсменов.

Актуальность программы

Для современной школы стоит важная задача - не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно, психологически и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Это одно из важнейших направлений внедряемых новых ФГОС.

В последние годы в современном обществе основной идеей является сохранение психологического и физического здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства.

На разных этапах обучения подростки в школьном возрасте испытывают стресс, а в следствии: тревогу, переживания, замкнутость, малую физическую активность, зависимость. Проявления стресса могут быть настолько неприятны, что это начинает пагубно сказываться на их здоровье, способствовать снижению успеваемости, трудностям социализации. Проблемы социализации выражаются в конфликтности, агрессивности, враждебности, нежелании учиться, частых пропусках занятий, трудностях поиска хобби, употребления наркотических средств и мн. др.

Все эти актуальные проблемы можно решить благодаря комплексному подходу, как с психологической, так и физической направленности в воспитании здорового подрастающего поколения.

Согласно многомерной модели BASIC Ph по М. Лааду, у каждого человека в силу индивидуальных особенностей, существует 6 основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации. Вера, эмоции, общение, воображение, рассудительность, физическая активность - все эти каналы можно применить при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «функциональное многоборье», тем самым даст возможность создать комплексный подход для формирования здорового подрастающего поколения.

Направленность образовательной программы спортивной подготовки по «функциональному многоборью» состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, формирует спортивную привычку, предлагает широкие возможности для развития физических способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни, участие в спортивном комьюнити расширяет количество полезных знакомств, дает ощущение уверенности, поддержки и защиты.

В подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Занятие «функциональным многоборьем» является отличным средством поддержания и укрепления здоровья.

Системность тренировок по функциональному многоборью, направленных на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств школьников (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности) и их сочетания, улучшает качество телосложения и уровень общей физической подготовки учащихся. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения, спринтерские нагрузки, упражнения из гиревого спорта, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся и дает преимущества при поступлении в высшие учебные заведения. Так за успешные заслуги в спорте и сдачу тестов Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", абитуриентам добавляют от 2 до 10 дополнительных баллов.

Высокий уровень физической подготовки, психической устойчивости к стрессам, подростков является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и долголетия личности. «Функциональное многоборье» стало связующим звеном между спортсменами разных специализаций и любителями здорового образа жизни. Россия первой в мире признала функциональный тренинг на государственном уровне (об этом сообщает "Рамблер").

Адресат программы

Программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах (12-18 лет) для обучающихся профильных классов МЧС, МВД, МБК (медико-биологические классы), Кадетских, классов Пограничников.

Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «функциональному многоборью»

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «функциональному многоборью» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи начального этапа спортивной подготовки:

Образовательные:

- формирование у учащихся теоретических знаний в области функционального многоборья;
- обучение учащихся основам техники элементов функционального многоборья;
- подготовка учеников к сдаче норм ГТО.

Развивающие:

- развитие у обучающихся способности к оценке скоростно-силовых параметров движений;
- формирование умения самостоятельно заниматься спортом;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- повышения уровня общей физической подготовки.

Воспитательные:

- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях функциональным многоборьем.

Зачисление на начальный этап спортивной подготовки зачисляются учащиеся выполнившие контрольно-переводные нормативы для зачисления на начальный этап. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать трех академических часов.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки:

По окончании первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития функционального многоборья в России;
- психо-функциональные особенности собственного организма;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии функциональным многоборьем и правила его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;
- в повседневной жизни включать занятия спортом в активный отдых и досуг;
- организовать самостоятельно занятия функциональным многоборьем с группой товарищей.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "функциональное многоборье";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "функциональное многоборье";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Особенности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «функциональному многоборью»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «функциональному многоборью» составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки.

Подростки в возрасте от 12-18 лет являются одной из самых сложных категорий среди несовершеннолетних. Для данной возрастной категории присущи такие факторы при занятиях физическими упражнениями: Самосовершенствование (для девочек -подростков – коррекция недостатков фигуры, для мальчиков - подростков – развитие силовых качеств), самоутверждение (сравнение себя с ровесниками), подражание (поступать как сверстник или старший друг), получать удовольствие, приобретать друзей.

Формы работы: групповые и всем составом спортивной секции. Методы реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ), творческие (развивающие игры), методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональному многоборью» устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Содержание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье» на этапе начальной подготовки. Таблица 1.

Программный материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы
1. Теоретическая подготовка:	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики «функционального многоборья»	Понятие о технических элементах «функционального многоборья».

<p>1.1 Правила техники безопасности при занятии по функциональному многоборью.</p>	<p>Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах.</p>	<p>Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>Знать правила проведения соревнований в различных дисциплинах.</p>
<p>1.2 История возникновения вида спорта и его развитие</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта «функциональное многоборье». Автобиографии выдающихся спортсменов.</p>	<p>Знать историю возникновения «функционального многоборья»</p>
<p>1.3 Гигиенические требования к занимающимся.</p>	<p>Спорт и здоровье. Питание, личная гигиена. Особенности одежды на занятиях. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена сна. Значение водных процедур.</p>	<p>Знать общие знания о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>
<p>1.4 Влияние физических упражнений на организм спортсмена</p>	<p>Закаливание организма</p>	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
<p>1.5 Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей.</p> <p>Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Техника. Правила проведения соревнований. Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Знать влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Знать общие понятия о физических упражнениях.</p>

<p>2. Практическая подготовка: Общая физическая подготовка</p>	<p>Физическая подготовка. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину, прыжок в высоту. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Челночный бег, длительный бег. Броски набивного мяча. Отработка техники передвижения. Приседание. Передвижение спиной вперед, повороты, кувырки. Работа с турником (вис, уголок, подтягивания). Планки. Прыжки на скакалке. Берпи. В-складки. Ситап-пресс. Упражнения с гирей. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.</p>	<p>Правильно выполнять физические упражнения</p>
<p>2.1 Специальная физическая подготовка</p>	<p>Развитие координационных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжков. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты, силы и выносливости.</p>	<p>Технически правильно выполнять упражнения.</p>
<p>2.2 Техническая подготовка</p>	<p>Изучение новых технических приемов.</p>	<p>Технически правильно выполнять упражнения.</p>
<p>2.3 Тактическая подготовка</p>	<p>Изучение индивидуальных тактических действий.</p>	<p>Знать правила. Правильно выполнять физические упражнения</p>

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На **этап начальной подготовки** зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах **начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые

для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Срок освоения программы 2 года. На полное освоение программы требуется 136 часов (включая проведение соревновательной деятельности). Одно занятие состоит из 2-ух академических часов с 10-ти минутным перерывом.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп от 6-20 человек определяется МАОУ средней школы №28 имени Гавриила Федотовича Кирдищева с учетом реализации этапов спортивной подготовки и единовременной пропускной способности спортивного зала, используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье».

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «функциональное многоборье»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «функциональное многоборье».

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 2

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «функциональное многоборье»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные					
Отборочные					
Основные					

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Годовая нагрузка на группы: 68 часов (34 недели) этап начальной подготовки 2-3 раза в неделю по 1 часу.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «функциональное многоборье».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки «функциональное многоборье» и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МАОУ средней школа №28 имени Г.Ф. Кирдищева ежегодно на 34 недели.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МАОУ средней школа №28 имени Г.Ф. Кирдищева, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье», оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАОУ средней школа №28 имени Г.Ф. Кирдищева самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тематический план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье» на этапе начальной подготовки

Таблица 3

Учебно-тематический план				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	360-480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	40-53	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «функциональное многоборье». Автобиографии выдающихся спортсменов.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	40-53	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	40-53	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	40-53	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	40-53	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	40-54	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Календарный план воспитательной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье»

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье»

Таблица 4

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профессиональная деятельность			
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график

1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2. Здоровое сбережение			
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после (до) тренировочной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, Режим учебно-тренировочного процесса

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 5

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

			антидопингового образования.
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье»

Контроль в рамках реализации программы

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации в тренировочном процессе, а так же, как инструмент в достижении поставленных целей. Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье» Таблица 7

и
в
н
о

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблица №7 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица №7

«Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье», утвержденному приказом Минспорта России
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Контрольные тесты физического развития обучающихся устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «функциональное многоборье» с учетом нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов

к труду и обороне" (ГТО) в соответствии с возрастными ступенями, рассчитанными для реализации программы.

Таблица № 8

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6,1	6,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье»

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю необходимые для реализации программы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье»

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимые для реализации программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «функциональное многоборье» Таблица 9.

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 кг до 25 кг)	комплект	1
3.	Гири спортивные (6 кг, 8 кг, 12 кг, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Гребной тренажер	штук	1
5.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	комплект	на помост
			1
6.	Гриф штанги «олимпийский» для женщин 15 кг	штук	на помост
			1
7.	Гриф штанги «олимпийский» 20 кг	штук	на помост
			1

8.	Диски для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг)	комплект	1
9.	Дорожка беговая (механическая или электромеханическая)	штук	1
10.	Канат высотой 4 м	штук	1
11.	Кольца гимнастические	штук	2
12.	Магнезия	кг	на занимающегося 0,2
13.	Магнезница	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 кг до 13 кг)	комплект	1
15.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	штук	3
16.	Скакалка	штук	12
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1
19.	Стойки для приседаний со штангой	штук	на помост
20.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
21.	Турник	штук	4
22.	Таймер	штук	1
23.	Мат гимнастический 200*100*10 (кожзам)	штук	5
24.	Свисток судейский	штук	1

Перечень информационного обеспечения

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
2. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка./Н.Н. Кожухова. – М.: Академия, 2008 – 271 с.
3. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. – М.,1982.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2008
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001 - 543 с.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону, 2002
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002 – 850 с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. – М.,1988.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
10. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.,2010.
11. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. – М.,2005.
13. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996.

Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

Емельянова Ю. А.

Приказ №
от «1» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Баневич Е. Ю.
Приказ №
от «1» сентября 2023 г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Начальный этап спортивной подготовки

1 год – 136 часа

2 год – 136 часа

Составитель: Хамайко Алиса Александровна,
учитель физической культуры

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол- во
----------	-----------------	--------------	------------

	план	факт		часо в
			Техника безопасности на занятиях по функциональному тренингу. История возникновения ВФСК "ГТО". Прием тестовых нормативов физического развития обучающихся, входной контроль. Бег на 30 м, 1000м - 2000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).	
			Гигиенические требования на занятиях по функциональному тренингу. Круговая тренировка на общую выносливость. <u>Упражнения со скакалкой.</u>	
			История возникновения функционального многоборья. Тренировка на общую выносливость. <u>Упражнение базовое приседание.</u>	
			Правила соревнований по функциональному тренингу. Упражнение на развитие координации. Тренировка на выносливость верхнего плечевого пояса. <u>Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</u>	
			Круговая тренировка на общую выносливость. Спортивная игра «Кто больше?»	
			Тренировка для развития скорости. Упражнение на развитие координации. <u>Упражнение бёрпи.</u>	
			Командная тренировка «Полоса препятствий».	
			Тренировка на развитие силы ног. Упражнение на развитие координации. Круговая тренировка.	
			Тренировка на выносливость ног. Легкоатлетические спецбеговые упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	

			Тренировка на общую выносливость. <u>Упражнения на выносливость со скакалкой.</u>	
			Тренировка на развитие скорости. Легкоатлетические спецбеговые упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. <u>Челночный бег.</u>	
			Тренировка для развития взрывной силы ног. <u>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</u>	
			Круговая тренировка с отягощениями. Круговая тренировка. <u>Броски набивного мяча.</u>	
			Тренировка на развитие взрывной силы ног. <u>Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.</u>	
			Круговая тренировка на общую выносливость. <u>Упражнения со скакалкой.</u>	
			Командная тренировка «Полоса препятствий».	
			Техника безопасности при занятиях с отягощениями. Тяжелая атлетика, история возникновения. Круговая тренировка.	
			Тренировка на развитие силы со штангой. <u>Становая тяга.</u>	
			Тренировка на развитие силы ног. <u>Приседание со штангой на спине.</u>	
			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Жим штанги стоя.</u>	

			Тренировка на развитие силы ног. <u>Выпады с собственным весом (гирей или гантелей).</u>	
			Тренировка на развитие выносливости с гирями. <u>Махи гирей.</u>	
			Тренировка развитие силы верхнего плечевого пояса. <u>Жим штанги лежа .</u>	
			Тренировка на развитие выносливости с гирями. <u>Становая тяга гири.</u>	
			Тренировка на развитие выносливости со штангой. <u>Приседание со штангой на спине.</u>	
			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</u>	
			Тренировка на развитие силы. <u>Гиперэкстензия.</u>	
			Круговая тренировка с отягощениями.	
			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Жим штанги стоя</u>	
			Тренировка на развитие силы ног. <u>Приседание со штангой на спине.</u>	
			Круговая тренировка с отягощениями.	
			Контрольный урок. Сдача тестовых нормативов физического развития обучающихся (мониторинг). Бег на 30 м, 1000м -2000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), махи гирей.	
			Техника безопасности на занятиях гимнастики. Круговая тренировка с весом собственного тела «Полоса препятствий».	

			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Подтягивание на высокой или низкой перекладине.</u>	
			Тренировка на выносливость верхнего плечевого пояса. <u>Прыжки на скакалке двойные.</u>	
			Тренировка на развитие выносливости. <u>Берпи.</u>	
			Тренировка на выносливость верхнего плечевого пояса. <u>Подносы стоп к перекладине.</u>	
			Тренировка на развитие силы ног. <u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</u>	
			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</u>	
			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Работа с кольцами или низкой перекладиной.</u>	
			Тренировка на развитие координации. <u>Турецкий подъем с гирей.</u>	
			Тренировка на развитие координации или силу плечевого пояса. <u>Подъем по канату.</u>	
			Тренировка на развитие координации или силу плечевого пояса. <u>Стойка на логтях, руках.</u>	
			Тренировка на общую выносливость. <u>Подносы стоп к перекладине.</u>	
			Тренировка на выносливость верхнего плечевого пояса. <u>Подтягивание на высокой или низкой перекладине.</u>	
			Тренировка на общую выносливость. <u>Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</u>	
			Тренировка на развитие взрывной силы ног. <u>Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.</u>	

			Тренировка на развитие координации или силу плечевого пояса. <u>Стойка на логтях, руках.</u>	
			Тренировка на общую выносливость. <u>Подносы стоп к перекладине.</u>	
			Тренировка на общую выносливость. <u>Прыжки на скакалке двойные.</u>	
			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Подъем по канату</u>	
			Командная тренировка «Полоса гимнастических препятствий».	
			Техника безопасности при занятиях с гирями. Упражнения гиревого спорта. Тренировка на общую выносливость.	
			Круговая тренировка с отягощениями. <u>Махи гирей двумя руками.</u>	
			Тренировка на общую выносливость.	
			Круговая тренировка с отягощениями. <u>Приседания с гирей на груди.</u>	
			Тренировка на общую выносливость.	
			Круговая тренировка с отягощениями. <u>Жим гири стоя двумя руками.</u>	
			Тренировка на общую выносливость.	
			Круговая тренировка с отягощениями <u>Становая тяга с гирей.</u>	
			Тренировка на общую выносливость.	
			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса. <u>Жим штанги лежа.</u>	

			Тренировка для развития скорости.	
			Тренировка на общую выносливость.	
			Тренировка для развития скорости.	
			Тренировка на общую выносливость.	
			Подготовка к сдаче тестирований, нормативов ВФСК "ГТО".	
			Прием тестовых нормативов физического развития обучающихся, входной контроль. Бег на 30 м, 1000м -2000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).	
			Итого	