

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**«Дом детского творчества»**  
**«Левобережный»**  
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №3 от 30.05.2019

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 30.05.2019 №503  
Директор  
В.Н. Васильева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Функциональный тренинг»**

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Новичкова Екатерина Федоровна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы.

Программа «Функциональный тренинг» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** Функциональный тренинг – вид тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно важных систем организма. Функциональный тренинг предусматривает выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию в форме круговой тренировки с использованием, как веса собственного тела, так и различного дополнительного оборудования

### Отличительные особенности программы

Реализация программы основана на таких педагогических принципах как учет возрастных особенностей учащихся, доступность, посильность, постепенность и последовательность обучения.

Методические особенности занятий: Основным средством являются комбинированные (составленные из нескольких относительно простых двигательных заданий) упражнения. Примером может служить весьма популярное упражнение-связка «берпи» («бурпи»), состоящее из последовательного (без пауз) выполнения глубокого приседания, перехода прыжком в упор лежа, отжимания, возврата прыжком в присед, выпрыгивания из приседа вверх, возврата в присед. Таким образом, отдельное комбинированное упражнение представляет собой серию (цепочку последовательных) взаимно дополняющих друг друга упражнений, а критерием его окончания обычно выступает завершение цикла движений, пауза или переход в другое принципиально новое исходное положение, характерное для других двигательных заданий. В процессе обучения двигательным действиям ставится задача – научить управлять своими действиями, регулировать прикладываемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Данная задача решается в 3 этапа.

#### 1. Этап первоначального разучивания.

**Цель** данного этапа – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

##### Основные задачи:

- сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;
- создать двигательные представления по основным опорным точкам путем выполнения подводящих упражнений или отдельных элементов изучаемого действия;
- предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

#### 2. Этап углубленного разучивания.

**Цель** – сформировать полноценное двигательное умение.

##### Основные задачи:

- уточнить действие во всех опорных точках;
- добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;
- устранить мелкие ошибки в технике.

#### 3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

**Цель** – двигательное умение превратить в навык для его целевого использования.

##### Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;

- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорость, экономичность, точность);
- обеспечить вариативность использования действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- обязательно иметь разрешение врача для занятий;
- выполнять упражнения только под контролем педагога;
- при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи.

**Адресат программы.** Данная программа адресована девушкам среднего и старшего школьного возраста.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание представления о функциональном тренинге, организация досуга и самореализация, общая физическая подготовка, укрепление мускулатуры и связок, развитие выносливости и достижение «спортивного» внешнего вида.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- создать у учащихся представление о функциональном тренинге;
- учить и совершенствовать основные виды движений.

##### **Развивающие:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);
- содействовать повышению скорости метаболизма, быстрому сжиганию жира.

##### **Воспитательные:**

- содействовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, целеустремленность и культивировать дух честного соперничества.

### **Условия реализации программы**

**Условия набора.** В группы для занятий по данной программе принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду.

**Объем программы:** 144 акад. часа.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Наполняемость групп** – 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности детей на занятии:** групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 акад. час (144 акад. часа в год).  
Продолжительность академического часа – 45 минут.

## Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, маты, тренажеры);
- спортивный инвентарь (скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные мячи, гири, степ-платформы, обручи, гриф);
- техническое оснащение (компьютер, проектор, экран, видеозаписи).

## Планируемые результаты

### Личностные:

- сформируют такие личностные качества как трудолюбие и целеустремленность.

### Метапредметные:

- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;
- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

### Предметные:

- получают представление о функциональном тренинге;
- изучат разностороннюю базу движений.

## Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	2	2	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	44	2	42	
3.	Силовая подготовка	25	2	23	
4.	Функциональная подготовка	24	2	22	
5.	Подвижные игры и эстафеты	42	2	40	
6.	Соревнования	4	-	4	
7.	Промежуточная аттестация	3	-	3	педагогическое тестирование, зачетное занятие
	Итого:	144	10	134	

## **Рабочая программа Задачи**

### **Обучающие:**

- создать у учащихся представление о функциональном тренинге;
- учить и совершенствовать основные виды движений.

### **Развивающие:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);
- содействовать повышению скорости метаболизма, быстрому сжиганию жира.

### **Воспитательные:**

- содействовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, целеустремленность и культивировать дух честного соперничества.

## **Содержание обучения**

### **1. Вводные и теоретические занятия.**

**Теория:** Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях. Правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях.

### **2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия.

#### **Практика:**

#### **Беговые и прыжковые упражнения**

- бег (равномерный, приставными шагами, с забеганием ноги за ногу, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с поворотами, с ускорением, с прыжками, с приседаниями, в полуприседе, с попеременным касанием руками пола);
- прыжки (вверх, в сторону, крестом, со сменой ног, с касанием коленями груди, в боевой стойке, с различными ударами ногами и руками).

#### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

- отжимания в упоре лежа (на кулаках, узким хватом, широким хватом);
- подтягивания в висе (прямым, обратным, широким, узким хватами);
- ходьба и прыжки на руках (с удержанием ног партнером).

#### **Упражнения для мышц ног**

- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками и ногами, с прыжками);
- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями).

#### **Упражнения для мышц брюшного пресса и спины**

- поднимание туловища и ног (из положения, лежа на животе и на спине);
- набивка дозированными ударами рук и ног.

#### **Упражнения для развития гибкости**

- наклоны (вперед, назад, в сторону, стоя и сидя, ноги вместе и ноги врозь);
- «мост»;
- «шпагаты».

### **3. Силовая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Упражнения, комплексы упражнений с дополнительным весом (гири, гантели, штанга).

#### **4. Функциональная подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Комплексы упражнений на развитие выносливости (круговая тренировка).

#### **5. Подвижные игры и эстафеты.**

**Теория:** Правила подвижных игр.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты.

#### **6. Соревнования.**

**Практика:** Участие в соревнованиях.

#### **7. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** Педагогическое тестирование, зачетные занятия.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные:**

- сформируют такие личностные качества как трудолюбие и целеустремленность.

#### **Метапредметные:**

- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;
- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

#### **Предметные:**

- получат представление о функциональном тренинге;
- изучат разностороннюю базу движений.

## Оценочные и методические материалы

### Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	<b>Вводные и теоретические занятия.</b>	Беседа, лекция, традиционное занятие.	<b>Приемы:</b> устное изложение, беседа, диалог. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	<b>Дидактический материал:</b> научная и специальная литература. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	фронтальный опрос
2.	<b>Практические занятия</b> (общая физическая подготовка; силовая и функциональная подготовка; подвижные игры и эстафеты).	Традиционное, комбинированное, зачетное занятия, игра, эстафета, соревнование.	<b>Приемы:</b> комбинированное занятие, соревнование. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный, групповой.	<b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты, тренажеры; <b>Спортивный инвентарь:</b> скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные мячи, гири, степ-платформы, обручи, гриф. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	зачетное занятие, соревнование

## **Информационные источники**

### **для педагога:**

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания. – М.: «Советский спорт», 2009.
2. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
3. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
5. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
6. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
7. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
8. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Вып.1. – М.: «Орбита-М», 2006.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
12. Сайкина Е.Г., Пономарёв Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012.

### **для учащихся:**

13. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
14. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт», 2005.
15. Масугацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001.
16. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: Русия, 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
17. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
18. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000.
19. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
20. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.
3. <http://2beregа.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

### **Перечень электронных образовательных ресурсов**

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.





**Информационная карта**  
педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Пресс	Приседания за 30 сек.	Отжимания в упоре лежа за 30 сек.	Челночный бег (3x10м.)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Педагог

( )