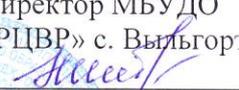


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вьльгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вьльгорт

  
Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Функциональное многоборье

Объединение «Функциональное многоборье»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 12-16 лет

1 год обучения

Составитель:  
Дмитрий Юрьевич  
Боднарюк  
педагог дополнительного  
образования

с. Вьльгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Функциональное многоборье» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

### **Актуальность программы**

Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы обусловлена формированием потребностей и мотивов у подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию моральных и волевых качеств, приобретению опыта общения.

Функциональное многоборье – это вид физкультурно-спортивной деятельности, где используются многосуставные, энергоёмкие движения, которые объединяются в непрерывный комплекс упражнений, с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы.

Освоение элементов функционального многоборья неразрывно связано с освоением жизненно важных двигательных действий и познанием рефлексивных процессов в доступной для учащихся форме.

Элементы функционального многоборья способствуют овладению навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развитию быстроты мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, концентрации внимания и способности ее распределения.

Во время занятий дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности.

Занятия по программе способствуют развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи, через усвоение элементов функционального многоборья осуществляется общение, развиваются навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Новизна программы заключается в том, что содержание программного материала можно варьировать в зависимости от уровня подготовки учащихся и состояния материально-технической базы мест занятий.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа позволяет постепенно осваивать элементы упражнений функционального многоборья. При этом используется принцип - от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится образовательный процесс, что дает возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Программа предназначена для детей 12-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

**Цель программы:** Выполнение социального заказа на формирование мотивации учащихся подросткового возраста к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, профилактику асоциального поведения подростков через обучение основным элементам функционального многоборья.

### **Задачи программы:**

1. Образовательные:
  - Формирование у учащихся теоретических знаний в области функционального многоборья;
  - Обучение учащихся основам техники элементов функционального многоборья;
  - Подготовка подростков к сдаче норм ГТО.
2. Развивающие:
  - Развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - Расширение объема двигательных действий;
  - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- Формирование тактического мышления.

3. Воспитательные:

- Создание ситуации успеха для каждого учащегося;

- Формирование чувства коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи.

Характеристика программы:

Тип - дополнительная общеразвивающая

Вид - модифицированная

Направленность – физкультурно-спортивная

Организационно - педагогические основы обучения:

Занятия по программе проводятся в спортивном зале МБОУ «Выльгортская СОШ №2» им. В.П. Налимова и в естественных условиях на спортивной площадке школы.

В объединение зачисляются ребята 12-16 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	12	216

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Выльгортская сош №2»);
- инвентарь и оборудование: скакалки, медицинболы, теннисные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, секундомер, маты, обручи.
- желание ребят заниматься.

**Формы проведения занятий:** групповые и всем составом спортивной секции.

**Ожидаемый результат:**

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Функциональное многоборье», являются показатели, характеризующие общее оздоровление и физическое укрепление детей:

- улучшение физических кондиций
- рост уровня развития физических качеств
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- рост личностного развития ребёнка

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Сдача контрольных нормативов
- Тестирование по теории

## 2. Учебно-тематический план программы.

№	Разделы	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Теоретическая подготовка	2		2
3	Элементы функционального многоборья	-	194	194
4	Техническая подготовка	-	5	5
5	Тактическая подготовка	-	4	4
6	Интервальная тренировка	-	1	1
7	Контрольные нормативы	-	4	4
8	Промежуточная аттестация	1	1	2
9	Итоговое занятие	-	2	2
Итого		4	212	216

## 3. Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. Раздел «Вводное занятие» содержит инструктаж по технике безопасности, а также первичную проверку знаний, умений и навыков занимающихся.

Раздел 2. Теоретическая подготовка. В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях функциональным многоборьем. Профилактика травматизма на занятиях по функциональному многоборью. Введение в мир функционального многоборья. Развитие функционального многоборья в России. Успехи российских спортсменов на международной арене. Правила проведения соревнований.

Раздел 3. Элементы функционального многоборья содержит блоковый материал по: силовой подготовке, гимнастике, различным прыжкам и циклическим видам спорта. Реализация этого материала формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Раздел 4. Техническая подготовка. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники.

Раздел 5. Тактическая подготовка включают в своё содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно важных двигательных навыков и умений

Раздел 6. Интервальная тренировка: чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок.

Раздел 7. Контрольные нормативы: содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Раздел 8. Промежуточная аттестация: выполнения нормативов по физической подготовке, проверка теоретических знаний занимающихся, определение уровня подготовки освоения пройденного материала.

Раздел 9. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года.

## 4. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по функциональному многоборью включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

1) двигательные действия это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений функционального многоборья.

Формы занятий:

- теоретические
- практические
- комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ), творческие (развивающие игры), методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Место проведения: Спортивный зал, спортивная площадка.

К моменту завершения обучения по программе учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль физического состояния.

### Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и тестирования по теории.

#### 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Норматив	Возраст	Низкий (1балл)	Средний (2балла)	Высокий (3 балла)
Бег 30м,сек.	12	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше
	13	6 - "-	5,8-5,4	4,9 - "-
	14	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-
	15	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7-"
	16	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-
Челночный бег 3x10м,сек.	12	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
	13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-
	14	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-
	15	9 - "-	8,7-8,3	8 - "-
	16	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-
Прыжок в длину с места, см	12	140 и выше	160-180	195 и выше
	13	145 - "-	165-180	200 - "-
	14	150-"	170-190	205 - "-
	15	160-"	180-195	210 - "-
	16	175 - "-	190-205	220 - "-
6-минутный бег ,м	12	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
	13	950 - "-	1100-1200	1350 - "-
	14	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-
	15	1050-"	1200-1300	1450-"
	16	1100-"	1250-1350	1500-"
Наклон вперед из положения стоя, см	12	2 и ниже	6-8	10 и выше
	13	2 - "-	6-8	10 - "-
	14	2 - "-	5-7	9 - "-
	15	3 - "-	7-9	11 - "-
	16	4 - "-	8-10	12 - "-

Подтягивание на высокой перекладине	12	1	4-5	6 и выше
из вися, кол-во раз (мальчики)	13	1	4-6	7-"
	14	1	5-6	8-"
	15	2	6-7	9-"
	16	3	7-8	10-"

## 2. Теоретическое тестирование:

1 балл за правильный ответ (1 вариант)

### Вариант №1

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

3. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

4. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

7. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

8. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

10. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

11. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

12. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

13. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

Ответы

1в

2а

3а

4б

5а

6в

7а

8б

9б

10в

11б

12а

13б

Вариант №2

1. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

2. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

3. Первый российский Олимпийский чемпион?

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

4. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

5. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....

а) городу;

б) региону;

в) стране.

6. Международный Олимпийский комитет является ....
- а) международной неправительственной организацией;
  - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
  - в) международным объединением физкультурного движения.

7. Основной формой подготовки спортсменов является ....

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

8. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

9. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый.

10. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.
- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

11. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

12. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ..... называются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

13. Бег по пересечённой местности обозначается как .....

Ответы:

1б

2в

3а

4в

5а

6а

7б

8а

9в

10а

11а

12а

13кросс

Уровни освоения программы:

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
31-27 баллов	27-20 баллов	19 баллов и менее

**5. Используемая литература**

1. Герасимов А.В. Методика тренировки гребцов; [Электронный ресурс]: [http://www.rowingrussia.ru/metody\\_trenirovki](http://www.rowingrussia.ru/metody_trenirovki)
2. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.: Франтера, 2003. 179 с.
3. Каримов Р.Р. Комплекс ОФП статико силовая тренировка гимнастов; [Электронный ресурс]; <http://powergymnastic.ru/ofp-statiko-silovaya-krugovaya-trenirovka/#more-1112>
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.
5. Чертов Н.В. Электронный учебник по плаванию; [Электронный ресурс]; [http://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_6.html](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_6.html)
6. Что такое кроссфит, как и где он зарождался; [Электронный ресурс]: <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>

