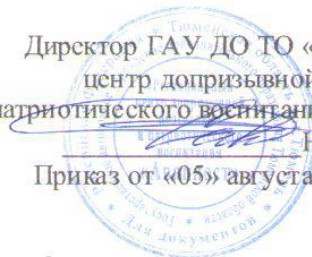


Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания  
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»  
Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
Н.Ю. Савченко  
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«ПРИКЛАДНОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Возраст обучающихся: 14 - 20 год  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Утюгов Е.О.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

## Содержание

### Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка программы.....	3-4
1.2 Цели и задачи программы.....	4-5
1.3 Содержание программы.....	5-11
1.4 Планируемые результаты освоения программы.....	11-12

### Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	12
2.1 Условия реализации программы.....	12-14
2.2 Формы аттестации.....	14-15
2.3 Оценочные материалы.....	15-16
2.5 Методические материалы.....	16-17
2.6 Список литературы.....	17-18

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Прикладное функциональное многоборье» для обучающихся в возрасте 14-20 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.09.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242),
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования Государственного автономного учреждения дополнительного образования Тюменской области «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Функциональное многоборье – это вид спорта в программу которого входят функциональные комплексные упражнения с силовой направленностью, упражнения для улучшения физических данных. Функциональное многоборье подразделяется на «физкультурное» и «соревновательное». Основной задачей функционального многоборья является развитие всех метаболических путей энергообеспечения организма.

Прикладное функциональное многоборье - это авторская методика по физической подготовке обучающихся для службы в специальных подразделениях силовых ведомствах Вооруженных Сил Российской Федерации, включающая в себя специальные упражнения и отработку профессиональных навыков обучающихся с применением упражнений и комплексов функционального многоборья.

Тренинг основан на платформе непрерывного сета упражнений, направленного на улучшение выносливости, эксэргии, укрепление различных групп мышц.

В отличие от обычных, узкоспециализированных занятий, актуальность программы прикладное функциональное многоборье подразумевает комплексы разнообразных подходов силового, смешанного или аэробного характеров и не акцентируется на строгой программе тренировочного процесса, а так же отличается своей своеобразной системой тренировок не похожих на остальные виды программ.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 14-20 лет, количество обучающихся в группе 20 - 22 человека.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Объем и срок освоения программы: 3 занятия по 2 часа в неделю, 34 учебных недели (208 часов в год, в том числе 4 часа воспитательные мероприятия), срок освоения – 1 год.

Форма обучения очная с применением дистанционных технологий и электронного образования. Так как использование технологий

дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий. Дистанционная форма обучения при необходимости может реализоваться комплексно с другими, предусмотренными Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» формами его получения.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетание теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Режим занятий: Особенности организации образовательного процесса

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Перерыв между занятиями (мин.)
1 год обучения	6	90 минут	В соответствии с расписанием

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** Развитие физической подготовки у допризывной молодежи для прохождения службы в подразделениях специального назначения и силовых ведомствах в сфере обороны и безопасности Российской Федерации, приобретение прикладных навыков и развитие умений выполнять специальные задачи в экстремальной ситуации, улучшение координации и выносливости организма, и готовности к моментальному решению возникающих задач, требующих активных физических действий.

**Задачи:**

1. Повышение физических данных обучающихся с использованием комплексов функционального многоборья;
2. Приобретение обучающимися двигательных навыков, способствующих физическому развитию;
3. Закрепление у обучающихся морально-волевых качеств, развитие координации и умения принимать решения в экстремальных ситуациях;
4. Формирование у обучающихся готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий;
5. Выполнение разрядов по прикладным видам подготовки;

### 1.3 Содержание программы

#### *Учебно-тематический план*

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	В соответствии с приложениями к настоящей таблице	<b>20</b>	-	<b>20</b>	В соответствии с приложениями к настоящей таблице
1.1	Бег 100 м	8	1	7		-	-	-	
1.2	Бег 2 – 5 км с использованием военного снаряжения	20	1	19		10	-	10	
1.3	Подтягивание с утяжелением	14	1	13		4	-	4	
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8	1	7		2	-	2	
1.5	Тяжелоатлетический толчок	10	1	9		-	-	-	

1.6	Становая тяга	15	1	14		-	-	-	
1.7	Подъем ног из положения вис на турнике	3	-	3		1	-	1	
1.8	Силовая работа с гирей	18	2	16		3	-	3	
1.9	Тяжелоатлетический рывок	14	2	12		-	-	-	
<b>2.</b>	<b>Прикладные виды подготовки</b>	<b>43</b>	<b>9</b>	<b>34</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Огневая подготовка: Стрельба из пневматического, охолощенного, лазертаг оружия.	15	4	11					
2.2	Переноска предметов различной тяжести и размеров	6	1	5					
2.3	Туристическая подготовка	10	2	8		2	-	2	
2.4	Силовой экстрим	12	2	10		2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Внутренние соревнования и тесты по прикладному функциональному многоборью</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
3.1	Прохождение военизированной полосы препятствий	10	2	8		-	-	-	
3.2	Тестовый комплекс "Пауэртлон"	15	2	13		-	-	-	
	Итого:	178	23	155		26	2	24	

Участие в воспитательных мероприятиях	4 часа
Всего:	208 часов

### Приложение к таблице «Учебный план»

Раздел	Форма занятия	Форма подведения итогов
Общая физическая подготовка-основа успешного выполнения комплексов прикладного функционального многоборья	Опрос, беседа, практическое занятие	Опрос, сдача контрольных нормативов
Прикладные виды подготовки	Беседа, практическое занятие.	Контрольные нормативы и упражнения
Внутренние соревнования и практические тесты по прикладному функциональному многоборью	Соревновательная форма	Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение результатов мероприятия

### Содержание разделов программы

#### *Раздел 1. Общая физическая подготовка*

Вводное занятие по прикладному функциональному многоборью: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности.

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития. Освоение техники выполнения физических упражнений, повышение результатов в выполнении физических упражнений.

**Бег на 100 м.** Старт с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 100м. Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.



**Бег на 2 - 5 км с использованием военного снаряжения.** Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2-5 км по раскладке с вводными специальными задачами (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).

**Подтягивание с утяжелением.** Подтягивание с утяжелением это один из видов подтягиваний на высокой перекладине, при выполнении которого нагрузка на руки увеличивается за счет дополнительного груза. Подтягивание выполняется из положения виса на перекладине. Исходное положение такое же, как и при классических подтягиваниях. Разрешается подтягивание “Киппинг”, которое выполняется следующим образом: сначала выполняется мах ногами назад, затем ноги перебрасываются вперед и за счет получившегося импульса происходит выбрасывание тела вверх. В самой верхней точке нужно задержаться на секунду–две и затем опуститься за счет маха ногами назад. Движения тела напоминает дугу.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

**Тяжелоатлетический толчок.** Встав из подседа, атлет должен принять прочное исходное положение для толчка от груди. Туловище сохраняет строго вертикальное положение, локти выведены вперед за линию грифа, ноги шире плеч, таз оттянут назад, взгляд направлен вперед-вверх. При выполнении полуподседа, таз смещается немного назад, штанга лежит плотно на груди.

**Становая тяга.** Стоя ровно, ноги расставлены на ширине бедер, ступни смотрят слегка в стороны, Штанга расположена на полу, над серединой ступней, вплотную к голени. Опустите руки на штангу так, чтобы колени оказались внутри. Руки прямые. Не переноси вес на носки, начинайте выпрямляться, держа гриф максимально близко к ногам.

**Подъем ног из положения вис на перекладине.** Поднимание ног из положения вис на перекладине до касания голенью турника, руки на ширине плеч, хват сверху.

**Силовая работа с гирей.** Заброс гири, толчок гири, махи гири, жим гири, приседания с гирями.

**Тяжелоатлетический рывок.** Ноги на ширине таза. Гриф находится над пальцами ног. Спина прямая. Далее происходит взрывной подрыв штанги, подсед, подъем штанги над головой, выпрямление ног.

**Комплексы функционального многоборья с применением прикладных элементов.**

Бесперывные комплексы упражнений, с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы, основа которого лежит на принципах функциональной вариативности и непредсказуемости выполняемых физических задач, что, как следствие, даёт возможность соревновательным путём выявить наиболее физически подготовленных людей.

**Взятие штанги с вися на грудь.** Штанга срывается с пола, забрасывается на грудь, происходит подсед под штангу, гриф максимально близко к телу.

**Стойка на руках.** Для сохранения баланса тело должно находиться строго перпендикулярно земле. Плечи полностью раскрыты, то есть руки и корпус не должны образовывать угол. Пальцы рук раскрыты и направлены вперед. Центр нагрузки приходится не на кисти, как это кажется на первый взгляд, а именно на пальцы и на место соединения пальцев с ладонью. Спину следует держать ровно. При наличии прогиба в пояснице голова непроизвольно выдвигается вперед, а на поясничный отдел воздействует дополнительная нагрузка, которой быть не должно. Ноги вытянуты вверх. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо, а не на землю.

## ***Раздел 2. Прикладные виды подготовки***

**Огневая подготовка: Стрельба из пневматического, охлажденного, лазертаг оружия.** Этот раздел подготовки предназначен для отработки нормативов по практической стрельбе из различных видов оружия, так как упражнение практической стрельбы необходимо для выполнения тестовых нормативов по прикладному функциональному многоборью.

**Туристическая подготовка.** Туристическая подготовка подразумевает под собой работу с туристической техникой: вязание узлов, наведение и самосброс переправы, преодоление контрольно туристического маршрута, работа на скалодроме. Туристическая подготовка требует от обучающегося достаточно физической энергии которая в комплексе с функциональным многоборьем будет давать положительные результаты в подготовке обучающегося.

**Силовой экстрим.** Комплексные упражнения из силового экстрима предназначены для улучшения выносливости организма обучающегося, взрывной силы и усиления моторики мышц, по скольку при преодолении новых этапов у обучающегося происходит выработка адреналина которая содействует преодолению определенного этапа подготовки.

## ***Раздел 3. Внутренние соревнования и тесты по прикладному функциональному многоборью***

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании.

№ п/п	Дата	Название мероприятия
1	Ноябрь	Внутренние соревнования по функциональному многоборью (14-20 лет)
2	Январь	Внутренние соревнования по силовому экстриму (14-20 лет). Личный зачет.
3	Апрель	Внутренние соревнования по Пауэртлону (14-20 лет). личный, командный зачет.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения программы**

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы « Прикладное функциональное многоборье» ожидается:

1. Получение практических навыков в выполнении универсальных задач после физических упражнений.
2. Улучшение физической подготовленности занимающихся.
3. Улучшение состояния здоровья силы и выносливости.
4. Развитие таких качеств как: стрельба по появляющимся и движущимся целям после выполнения физических упражнений, умение быстро принимать решение исходя из сложившейся обстановки, преодолевать не знакомые и неожиданные препятствия.
5. Использование приобретенных знаний и навыков при занятиях любыми другими видами спорта.

## **2. Комплекс Организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график.**

Календарно учебный график представлен в приложении № 1.

### **Раздел 2.2 Условия реализации программы.**

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

### **Материально-техническое обеспечение и оборудование по дисциплине “Прикладное функциональное многоборье”**

спортивный зал со следующим оснащением:

- гимнастические маты,
- подкидной мостик,
- атлетические тренажеры,
- гири,
- гантели,
- скакалки,
- борцовский ковер – татами,

стадион с установленной полосой для общей физической подготовки:

- гимнастические брусья,
- гимнастический канат,
- гимнастический турник,
- гимнастические кольца,
- скамья для отжимания и пресса,
- беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м,
- футбольное поле,
- военизированная полоса препятствий
- шины
- транспортное средство
- ящики с боеприпасами
- кувалда
- туристическое снаряжение
- охолощенное и пневматическое оружие
- предметы для метания (гранаты, ножи)

### **Информационное обеспечение**

- актовъ зал с аудио, видео аппаратурой, интернет;
- методические пособия для проведения занятий;
- сайт ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий образование не ниже средне-специального, а так же имеющий дополнительное педагогическое образование, разряды по видам спорта, прошедший службу в ВС РФ.

### **2.3 Формы аттестации.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Форма аттестации</b>
<b>1</b>	Силовая работа с гирей	Зачет
<b>2</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Соревнования по отжиманиям
<b>3</b>	Тяжелоатлетический толчок	Зачет.
<b>4</b>	Поднимание ног из положения вис	Зачет
<b>5</b>	Тяжелоатлетический рывок	Зачет
<b>6</b>	Стойка на руках	Зачет
<b>7</b>	Соревнования по прикладному функциональному многоборью	Соревнования.
<b>8</b>	Становая тяга штанги	Зачет.
<b>9</b>	Силовой экстрим	Соревнования.
<b>10</b>	Пауэртлон	Забег на время, соревнования.
<b>11</b>	Комплексы функционального многоборья	Зачет.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

1. Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины.

Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия, полевого выхода и др., учитывая содержание дисциплины.

2. Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

3. Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

**Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:**

- 1) устный зачёт по содержанию программы,
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов),
- 3) соревнования.

## **2.4 Оценочные материалы**

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения; в конце обучения (по теме, разделу); на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

## **2.5 Методические материалы**

Имеется дидактико-методическое оснащение:



Учебники по физической культуре. Методические пособия по огневой подготовке. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок. Особенности организации образовательного процесса: очно, возможны условия сетевого взаимодействия.

Методы обучения: наглядный, словесный, практический.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия, индивидуальная образовательная траектория.

## 2.6 Список литературы

1. Что такое кроссфит; [Электронный ресурс]: <http://thebox.eurosport.com/ru>
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. Герасимов А.В.; Методика тренировки гребцов; [Электронный ресурс]: [http://www.rowingrussia.ru/metody\\_trenirovki](http://www.rowingrussia.ru/metody_trenirovki)
6. Рязанов А.В.; 6 Табата тренировок, плюс два числа важные в любой Табата тренировке. [Электронный ресурс]: <http://madbear.info/blog/entry/6-tabata-trenirovok-2-chisla-vazhnye-v-lyuboj-tabata-trenirovke>

7. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>

8.Самыличев А.С. Теория и методика физической культуры; Н-Новгород:Цветной мир2013. -36.

9.Грег Глассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.; [Электронный ресурс]:

[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_Training\\_Guide\\_Russian.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf)

10. В.М. Гелецкий; Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 342 с.