**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  МБУ СШ г. Амурска  № 101-Д от 26.08.2024 г. | Принята решением педагогического совета МБУ СШ г. Амурска  Протокол № 3 от 26.08.2024 г. |

Дополнительная общеразвивающая программа

в области физической культуры и спорта

по функциональному многоборью

Программу разработали:

Методист Китова Е.В.

тренеры-преподаватели:

Чипизубов А.А., Кадыков Ф.А.,

Маслакова А.С.

г. Амурск

2024 г.

**Информационная карта программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Ведомственная принадлежность** | **Управление образования, молодежной политики и спорта администрации Амурского муниципального района** |
| **2** | **Наименование учреждения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **3** | **Адрес учреждения** | **682641 Хабаровский край, г. Амурск, ул. Амурская 3-А** |
| **4** | **ФИО тренера-преподавателя** | **тренер-преподаватель:** Чипизубов А.А., Кадыков Ф.А., Маслакова А.С. |
| **5** | **Образование** | **Высшее** |
| **6** | **Место работы** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **7** | **Должность** | **тренер-преподаватель** |
| **9** | **Контактные телефоны** | **Рабочий телефон (42142) 9-99-45** |
| **10** | **Полное название образовательной программы** | **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по функциональному многоборью** |
| **11** | **Специализация программы** | **Функциональное многоборье** |
| **12** | **Цель программы** | - сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни;  - воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи. |
| **13** | **Задачи программы** | Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:  *обучающие:*  - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  - развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);  - обучать правильному выполнению упражнений.  *развивающие:*  - способствовать укреплению здоровья;  - содействовать гармоничному физическому развитию;  - развивать двигательные способности детей;  - создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.  *воспитательные:*  - прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;  - воспитывать чувство ответственности за себя;  - воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность. |
| **14** | **Срок реализации** | **Весь период** |
| **15** | **Место проведения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **16** | **Возраст участников** | **7-18 лет** |
| **17** | **Контингент уч-ся** | **Обучающиеся МБУ СШ г. Амурска** |
| **18** | **Краткое содержание программы** | *Содержание программы учитывает следующие особенности подготовки учащихся по функциональному многоборью:*   * большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; * постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; * необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для лыжных гонок; * повышение специальной технической подготовки за счет широкого использования различных тренировочных средств; * перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.   Программа рассчитана на 43 недели |
| **19** | **История осуществления реализации программы** | **Программа утверждена на заседании педагогического совета МБУ СШ г. Амурска** |
| **21** | **Прогнозирование возможных негативных результатов** | **Содержание программы может быть не полностью освоено учащимися в силу личностных характеристик.** |
| **22** | **Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов** | **Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход.** |

**Пояснительная записка**

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.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по функциональному многоборью разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ и Федерального закона Российской Федерации "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ;
3. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «функциональное многоборье», утвержденного Приказом министерства спорта РФ № 767 от 08.10.2021 г.;
4. "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями на 15.05.2023 г.).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** 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, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Занятия функциональным многоборьем пока ещё не получили широкого распространения среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. 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. Система тренировок, заложенная в программу функционального многоборья, позволяет привести организм подростка в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

**Отличительные особенности программы.** Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направленна на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми 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.

**Адресат программы** программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах обучающихся возрастной категории с 7 до 18 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы 43 недели (258 академических часов).

**Форма обучения –** очная.

**Особенности организации учебного процесса**. Набор детей в спортивно-оздоровительные группы функционального многоборья – свободный, с обязательным наличием медицинской справки. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15-25 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год – 258. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов.

**Педагогическая целесообразность**. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Функциональное многоборье», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1. **Целью программы является -** формирование разносторонней и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации учебной деятельности, умеющей использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации молодого поколения к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

**Программа направлена на решение следующих задач**: на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп СШ.

### Образовательные и воспитательные задачи программы:

- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие качества;

- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

- развить наблюдательность и самооценку;

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

-принцип учёта возрастных особенностей;

-принцип доступности и последовательности;

-принцип научности (на основе современных научных данных);

-принцип индивидуализации;

-принцип актуальности;

-принцип результативности.

**Основные термины и их определение:**

*Комплексы упражнений* – это разнонаправленные комплексные задания, из которых состоит соревновательная программа. Комплексы составляются по принципу многофункциональности, путем определения количества упражнений из каждой отдельной группы упражнений функционального многоборья (упражнения со свободными весами, упражнения с собственным весом, циклические упражнения) и объединения их в единый комплекс, который необходимо выполнять непрерывно, на время и скорость, в соответствии с Правилами.

*ФФМ* – Общероссийская Федерация функционального многоборья.

*РСФ* – региональная спортивная федерация.

*Поток −* это определенное количество спортсменов, вызываемое на соревновательную площадку (6, 8 или 10 человек), в зависимости от количества дорожек на площадке (6, 8 или 10), которые формируются согласно рейтингу (жеребьевке) и выступают по очереди согласно установленному организаторами таймингу.

*Тайминг* − это программа, расписанная с указанием времени.

*Круг* – это ряд упражнений в комплексе, которые повторяются максимальное количество раз в течение определенного отрезка времени.

*Раунд* – это ряд упражнений в комплексе, которые повторяются определенное количество раз, на время.

*Задание* – это упражнение или ряд упражнений, объединенные в комплекс.  
 *Бандаж* − это не прилипающие повязки, сделанные из различных материалов; наиболее обычными материалами являются марлевые бинты, медицинские эластичные бинты, неопреновые/прорезиненные или кожаные.

*Киппинг* – это маневр в упражнениях с собственным весом, позволяющий использовать инерцию, генерируемую резким сгибанием коленного и тазобедренного суставов для увеличения скорости движения.

*Баттерфляй* – это способ не строгих подтягиваний, при котором, инерция, необходимая для выполнения упражнения, генерируется резким разгибанием в тазобедренном суставе, позволяя сделать большее число повторений за меньшее время.

*Слембол* − это шарообразный снаряд, который используется для поднятия на грудь с последующим перебросом назад через плечо, и переноса на определенные расстояния.

*Канат* − это подвесной, подвижный снаряд, который используется для передвижения по нему на определенную высоту.

Стартовый ковер (номерной коврик) − коврик размером 1м квадратный расположенный непосредственно перед стартовой линией на котором находится спортсмен перед стартом.

оцениваются метрическими единицами илисуммой баллов.

**Упражнения:**

* Комплексы упражнений в функциональном многоборье формируются из следующих групп упражнений:
* Упражнения со свободными весами;
* Упражнения с собственным весом;
* Циклические упражнения.

Упражнения представлены в таблицах 1, 2, 3.

Описание видов отягощений – в Приложении № 1 к настоящим правилам.

Описание упражнений представлено в Приложении № 2.

Таблица 1. Упражнения со свободными весами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Вид отягощения** |
| 1. | Броски набивного мяча в цель | Набивной мяч |
| 2. | Выбросы отягощения из положения седа в положение стоя, на прямые руки, над головой (трастеры) | Набивной мяч |
| Гантель |
| Гиря |
| Мешок |
| Штанга |
| 3. | Высокая тяга отягощения к подбородку | Гиря |
| Штанга |
| 4. | Зашагивания на коробку с отягощением на груди/на плечах | Гантель |
| Гиря |
| Мешок |
| 5. | Махи гирей двумя руками | Гиря |
| 6. | Перебрасывания отягощения через плечо | Слембол |
| 7. | Тяга саней |  |
| 8. | Подъем отягощения на грудь в стойку/в сед с пола | Набивной мяч |
| Гантель |
| Мешок |
| Штанга |
| 9. | Подъем отягощения на грудь с виса выше колен в стойку/в сед | Гантель |
| Гиря |
| Мешок |
| Штанга |
| 10. | Приседания с отягощением на груди/плечах | Набивной мяч |
| Гантель |
| Гиря |
| Мешок |
| Штанга |
| 11. | Приседания с отягощением над головой | Гантель |
| Гиря |
| Штанга |
| 12. | Рывок отягощения в стойку/в сед с пола | Гантель |
| Штанга |
| 13. | Рывок отягощения с виса выше колен в стойку/в сед | Гиря |
| Штанга |
| 14. | Становая тяга отягощения | Гиря |
| Штанга |
| 15. | Перенос отягощения | Набивной мяч |
| Гантель |
| Гири |
| Мешок |
| Слембол |
| 16. | Выпады с отягощением на груди/на плечах/над головой | Гантель |
| Гиря |
| Мешок |
| Штанга |
| 17. | Швунг отягощения | Гантель |
| Гиря |
| Штанга |

Таблица 2. Упражнения с собственным весом

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** |
| 1. | Выходы на кольца строго/киппингом |
| 2. | Выходы на перекладину киппингом |
| 3. | Двойные прыжки через скакалку как исполняется |
| 4. | Запрыгивания на тумбу |
| 5. | Сгибания разгибания рук в стойке на руках строгие/киппингом |
| 6. | Сгибания разгибания рук в упоре на кольцах |
| 7. | Приседания на одной ноге (пистолетики) |
| 8. | Подносы ног к турнику киппингом |
| 9. | Подтягивания строго/баттерфляем/киппингом до уровня подбородка |
| 10. | Подтягивания строго/баттерфляем/киппингом до уровня груди |
| 11. | Подъем по канату с использованием ног/без использования ног |
| 12. | Приседания без отягощения |
| 13. | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола) |
| 14. | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа с выпрыгиванием (бёрпи) |
| 15. | Уголок в упоре на руках |
| 16. | Ходьба на руках |

Таблица 3. Циклические упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** |
| 1. | Бег |
| 2. | Бег на механической дорожке |
| 3. | Велотренажер (ассолтбайк) |
| 4. | Велосипед\* |
| 5. | Гребля на тренажере Concept 2 |
| 6. | Плавание вольным стилем |

Тренировка в программе «Функциональное многоборье» подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки.

Главная отличительная особенность функционального многоборья — вариативность. Тренировка по функциональному многоборью организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, подбор упражнений подразумевает задействование нескольких групп мышц: отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа тренировок эффективнее, по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно.

Стоит отметить, что в программе тренировок включены упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания), упражнения с отягощением, циклические или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Разнообразие нагрузок станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы тренировки открывает возможность применения индивидуального подхода.

Спортивные физиологи отмечают, что разные виды нагрузок, например, тяжелая атлетика, велосипед и бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают средний результат по каждому отдельному направлению. Именно данная усредненность показателей придает функциональному многоборцу универсальности, так часто требуемой в повседневной жизни.

**Наполняемость групп на каждом этапе (периоде).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст учащихся | Минимальный количественный состав группы (чел.)\* | Максимальный количественный состав группы (чел.)\* |
| спортивно-оздоровительный | Весь период | 7-18 лет | 15 | 25 |

\*Примечание: минимальный и максимальный количественный состав группы (чел.) устанавливается учреждением, в соответствии с нормативными документами.

1. Учебный план.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям функциональным многоборьем;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

**Примерный учебный план на 43 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Годы спортивной подготовки | Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю | Общее количество  часов в год |
| спортивно-оздоровительный | Весь период | - | 6 | 258 |

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1.Теоретическая подготовка | 20 |
| 2.Общая физическая подготовка | 113 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 60 |
| 4.Техническая подготовка | 40 |
| 5.Участие в соревнованиях | 15 |
| 6.Углубленное медицинское обследование | 4 |
| Всего часов | 258 |

1. **Методическая часть**

**УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ**

Спортсмены должны соблюдать соответствующие правила выполнения упражнения.

Судья на площадке учитывает число повторений, выполненных спортсменом в задании. Судья ведёт счёт повторений вслух, так чтобы спортсмен мог слышать сколько повторений он выполнил и сколько еще осталось.

Судья на площадке − следит за правильностью выполнения техники движения и фиксацией. При неправильном выполнении движения судья на площадке не засчитывает повторение и предупреждает об этом спортсмена, так чтобы он слышал и видел. Предупреждающим сигналом может служить разведение рук из перекрёстного положения в стороны, далее судья должен дать команду исправить технику или фиксировать движение чётче.

**УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ**

**БРОСКИ НАБИВНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ**

Исходное положение тела: положение седа, руки удерживают мяч с внешней стороны на груди, ось вращения тазобедренного сустава опускается ниже оси коленного сустава.

Конечное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки удерживают мяч с внешней стороны на груди, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены.

Выполнение: удерживая мяч руками на груди, присесть до положения, когда ось вращения тазобедренного сустава будет ниже оси вращения коленного сустава, затем, мощно вставая из седа, резко распрямив бедра, выбросить мяч в мишень, после отскока мяча от мишени поймать его и вновь плавно уйти в сед и повторить движение.

Спортсмену разрешается выпрыгивать вверх с мячом.

Спортсмену запрещается:

- касаться пола какими-либо другими частями тела, кроме стоп;

- ставить локти на бедра для отдыха в нижней точке седа.

**ВЫБРОСЫ НАБИВНОГО МЯЧА, ГАНТЕЛЬ, ГИРЬ, МЕШКА, ШТАНГИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СЕДА В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ, НА ПРЯМЫЕ РУКИ, НАД ГОЛОВОЙ (ТРАСТЕРЫ)**

Исходное положение тела: положение седа, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди, локти выдвинуты вперед отягощения, горизонтальная ось вращения тазобедренного сустава опускается ниже оси коленного сустава.

Конечное положение тела: ноги выпрямлены в коленном и тазобедренном суставах, руки с отягощением выпрямлены над головой, тело прямое.

Выполнение: удерживая отягощение руками на груди, хватом на уровне плеч, спина прямая, голова поднята, присесть до положения, когда ось вращения тазобедренного сустава будет ниже оси вращения коленных суставов, затем вставая из седа одним движением без остановок, выбросить отягощение на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию, затем опуская отягощение на грудь плавно уйти в сед и повторить движение.

Спортсмену разрешается любая ширина хвата.

Спортсмену запрещается:

- останавливаться между исходным и конечным положением тела;

- опускать отягощение на пол без сопровождения руками;

- ставить локти на бедра для отдыха в нижней точке седа.

**ВЫСОКАЯ ТЯГА ГИРИ, ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ**

Исходное положение тела: стоя прямо, возле отягощения ноги на ширине плеч.

Конечное положение: рукоятка гири/гриф штанги находится на уровне ключицы или выше, ось локтевого сустава поднята выше оси кистевого сустава.

Выполнение: наклониться вперед, взяться за рукоятку гири/гриф штанги, прямыми руками с внутренней стороны ног, хватом сверху, согнуть ноги в коленях, поднять голову, прогнуть спину, затем разгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, мощно распрямиться, одновременно сгибая руки в локтях и подтягивая гирю/штангу к ключицам так, чтобы ось локтевого сустава поднялась выше оси кистевого сустава, при этом таз, колени и стопы должны оказаться на одной линии, затем вернуться в исходное положение.

Спортсмену разрешается ставить ноги шире плеч.

Спортсмену запрещается:

- держать гирю за тело гири;

- держать штангу с внешней стороны ног;

- бросать снаряд на пол без сопровождения руками.

**ЗАШАГИВАНИЯ НА КОРОБКУ С ГАНТЕЛЯМИ, ГИРЯМИ, МЕШКОМ НА ГРУДИ ИЛИ НА ПЛЕЧАХ**

Исходное положение: стоя прямо, перед коробкой, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди или на плечах.

Конечное положение: стоя прямо, на коробке, колени, таз выпрямлены, находятся на одной линии, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди или на плечах (указывается в Регламенте соревнований (далее – регламент)).

Выполнение: из положения стоя, удерживая отягощение руками на груди или на плечах, поставить одну ногу на коробку, перенести на нее центр тяжести, выполнить зашагивание, затем полностью распрямить ногу в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, затем подставить вторую ногу, после этого в обратной последовательности вернуться в исходное положение. Следующий повтор обязательно выполнить с другой ноги.

Спортсмену разрешается зашагивать любой ногой.

Спортсмену запрещается:

- запрыгивать на коробку;

- спрыгивать с коробки;

- опускать отягощение на колено при зашагивании;

- опираться руками на колено при зашагивании.

**МАХИ ГИРЕЙ ДВУМЯ РУКАМИ ИЛИ РУССКИЕ МАХИ ГИРЕЙ ДВУМЯ РУКАМИ**

Исходное положение тела: стоя прямо, ноги на ширине плеч, гиря находится в висе на прямых руках.

Конечное положение тела: стоя на ногах, гиря зафиксирована над головой дном вверх, кисти, локти, плечи, таз, колени на одной линии или гиря на уровне глаз дном вперед, кисти локти, плечи на одной линии, перпендикулярно телу, тело прямо, плечи, таз, колени на одной линии.

Выполнение: из положения стоя, держа гирю в висе на прямых руках, хватом сверху, прогнуть спину, наклониться немного вперед, слегка согнуть колени, сделать замах гирей, проведя ее вдоль внутренней стороны бедер назад, за стопы, затем разгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, одним мощным маховым движением поднять гирю над головой так, чтобы в верхнем положении гири над головой, дно гири смотрело вверх, кисти, локти, плечи, таз, колени и стопы оказались на одной линии или на уровне глаз так, чтобы дно гири смотрело вперед, кисти, локти, плечи оказались на одной линии, перпендикулярно телу, тело прямо, плечи, таз, колени на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию, затем вернуться в исходное положение.

Спортсмену разрешается любая ширина ног.

Спортсмену запрещается опускать гирю на пол без сопровождения руками.

**ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО**

Исходное и конечное положение: стоя прямо, перед набивным мячом, ноги на ширине плеч.

Выполнение: наклониться, взять набивной мяч руками с внешней стороны, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, опустить таз, затем отталкиваясь от пола ногами, одним мощным движением распрямиться в коленном и тазобедренном суставе и перебросить набивной мяч через плечо.

Спортсмену разрешается делать остановку снаряда во время подъема на бедрах.

Спортсмену запрещается не распрямляться полностью во время перебрасывания снаряда через плечо.

**ПОДЪЕМ НАБИВНОГО МЯЧА, ГАНТЕЛЬ, МЕШКА, ШТАНГИ НА ГРУДЬ В СТОЙКУ ИЛИ В СЕД С ПОЛА**

Исходное положение тела: стоя прямо, перед отягощением, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди, локти выведены вперед отягощения, коленный, тазобедренный сустав и корпус на одной линии.

Выполнение: наклониться, взяться за отягощение прямыми руками, с внешней стороны ног, хватом сверху, прогнуть спину, согнуть колени, поднять голову, затем упереться в пол ногами, распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение на грудь, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, локти вывести вперед отягощения, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;

- не выводить локти вперед отягощения;

- касаться ног любой частью рук;

- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

- опускать снаряд на пол без сопровождения руками;

- хват с внутренней стороны ног.

**ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЬ, ГИРЬ, МЕШКА, ШТАНГИ НА ГРУДЬ С ВИСА ВЫШЕ КОЛЕН В СТОЙКУ ИЛИ В СЕД**

Исходное положение тела: стоя прямо с отягощением в прямых, опущенных руках, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, отягощение находится на груди перед собой, руки согнуты, локти выведены вперед, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены.

Выполнение: из положения стоя, удерживая отягощение в прямых, опущенных руках хватом сверху, с внешней стороны ног (для гантель, штанги), с внутренней стороны ног (для гирь, мешка), прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, так чтобы отягощение не опускалось ниже уровня колен, затем упереться в пол ногами, распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение на грудь, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, локти вывести вперед отягощения, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;

- оставлять локти позади отягощения;

- опускать отягощение ниже колен;

- касаться бедер любой частью рук;

- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

- опускать снаряд на пол без сопровождения руками.

**ПРИСЕДАНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ, ГАНТЕЛЯМИ, ГИРЯМИ, МЕШКОМ, ШТАНГОЙ НА ГРУДИ ИЛИ НА ПЛЕЧАХ**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, удерживают отягощение на груди/плечах, колени, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая отягощение руками на груди или на плечах, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксироваться в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается:

- останавливаться в седе;

- поднимать отягощение с пола сразу в сед.

Спортсмену запрещается:

- касаться бедер любой частью рук;

- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

- опускать отягощение на пол без сопровождения руками.

**ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ, ГИРЯМИ, ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ**

Исходное и конечное положение тела для приседания с отягощением над головой на двух руках: стоя прямо, ноги на ширине плеч, отягощение находится над головой на двух прямых руках, хват шире плеч, колени, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии; для приседаний с гантелей или гирей над головой на одной руке: стоя прямо, ноги на ширине плеч, отягощение находится над головой на одной прямой руке, колени, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая отягощение над головой, на прямых руках, хватом шире плеч, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксироваться в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается поднимать отягощение с пола сразу в сед.

Спортсмену запрещается:

- касаться отягощением головы или опускать отягощение ниже уровня головы;

- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

- опускать отягощение на пол без сопровождения руками;

- для приседаний с отягощением над головой на двух руках хват уже плеч;

- для приседаний с гантелей или гирей над головой на одной руке касаться ног любой частью свободной руки.

**РЫВОК ГАНТЕЛЬ, ШТАНГИ В СТОЙКУ ИЛИ СЕД С ПОЛА**

Исходное положение тела: стоя прямо, ноги на ширине плеч, отягощение находится на полу перед атлетом.

Конечное положение тела: стоя прямо, отягощение зафиксировано над головой на прямых руках, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение рывка штанги или гантель с пола двумя руками: из положения стоя на прямых ногах, наклониться, взяться за отягощение с внешней стороны стоп прямыми руками, хватом сверху, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять штангу над головой на прямые руки, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, так чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Выполнение рывка гантели с пола одной рукой: гантель находятся на полу с внутренней стороны стоп, из положения стоя прямо, наклониться, взяться за снаряд прямой рукой, хватом сверху, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять снаряд над головой на прямую руку, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, после этого встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается:

- для рывка штанги с пола двумя руками хват любой ширины, кроме хвата с внутренне стороны стоп;

- дожимать локтями;

- для рывка гантели с пола одной рукой выполнять рывок любой рукой;

- перехватывать отягощение руками в воздухе;

- дожимать локтями.

Спортсмену запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;

- касаться отягощением головы;

- опускать отягощение ниже уровня головы;

- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

- опускать отягощение на пол без сопровождения рук;

- для рывка гантели с пола одной рукой касаться ног любой частью свободной руки.

**РЫВОК ГИРИ, ШТАНГИ С ВИСА ВЫШЕ КОЛЕН В СТОЙКУ ИЛИ В СЕД**

Исходное положение тела: стоя прямо, с отягощением в прямых, опущенных руках, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, отягощение зафиксировано над головой на прямых руках, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение рывка штанги с виса в стойку или в сед двумя руками: из положения стоя прямо, удерживая штангу в прямых, опущенных руках, хватом сверху, с внешней стороны ног, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени так, чтобы штанга не опускалась ниже уровня колен, затем упереться в пол ногами, распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение над головой на прямые руки, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, полностью распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, и зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Выполнение рывка гири с виса в стойку или в сед одной рукой: из положения стоя прямо на прямых ногах, удерживая гирю в прямой, опущенной руке, хватом сверху, с внутренней стороны ног, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени так, чтобы гантель не опускалась нише уровня колен, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным, мощным движением поднять отягощение над головой на прямую руку, в стойку (полу подсед) так, чтобы ось тазобедренного сустава не опускалась ниже оси коленного сустава или в сед (согласно регламенту) так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, распрямиться в коленном, тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается:

- дожимать отягощение локтями;

- для рывка гири с виса одной рукой выполнять рывок любой рукой;

- перехватывать гирю руками в воздухе.

Спортсмену запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;

- опускать отягощение ниже колен;

- касаться снарядом головы;

- опускать отягощение ниже головы;

- касаться пола любой частью тела, кроме стоп;

- опускать отягощение на пол без сопровождения рук;

- для рывка штанги с виса двумя руками хват с внутренней стороны ног;

- для рывка гири с виса одной рукой касаться ног любой частью свободной руки.

**СТАНОВАЯ ТЯГА ГАНТЕЛЬ, ГИРЬ, ШТАНГИ**

Исходное положение тела: стоя прямо, перед отягощением, ноги на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, с отягощением в опущенных руках, колени, тазобедренный сустав, корпус и руки выпрямлены, находятся на одной линии, плечи уведены назад, за отягощение, отягощение не касается пола.

Выполнение: из положения стоя на прямых ногах наклониться, взяться за отягощение хватом сверху, с внешней стороны стоп, прогнуть спину, поднять голову, согнуть колени, упереться в пол ногами, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним слитным мощным движением поднять отягощение над уровнем пола, полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии, зафиксировать корпус в этом положении так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается разно-хват.

Спортсмену запрещается:

**-** оставлять плечи впереди отягощения;

**-** хват с внутренней стороны ног.

**ТЯГА ИЛИ ТОЛКАНИЕ САНЕЙ**

Исходное и конечное положение: стоя прямо, перед снарядом, ноги на ширине плеч.

Выполнение тяги саней руками за канат: из положения стоя прямо, лицом к снаряду, наклониться, взять прикрепленный к саням канат хватом сверху, вытянуть руки вперед, натянуть канат, упереться в пол ногами, затем одним мощным движением распрямиться в коленном, тазобедренном суставах и дотянуть канат руками к груди, затем вернуться в исходное положение и продолжать движение в той же последовательности.

Выполнение тяги саней в упряжке: из положения стоя прямо, спиной к снаряду, наклониться, взять прикрепленную к саням упряжку, одеть ее на плечи, натянуть упряжку, прийти в стартовое положение, одну ногу поставить вперед, наклонить немного корпус вперед, упереться в пол ногами, затем мощно отталкиваясь от пола попеременно сначала одной ногой, потом другой, начать движение с санями вперед, постепенно наращивая скорость, так продолжать до завершения задания.

Выполнение толкания саней: из положения стоя прямо, лицом к снаряду, прийти в стартовое положение, поставить одну ногу вперед, упереться руками или плечами в упоры саней, упереться в пол ногами, затем мощно отталкиваясь от пола попеременно сначала одной ногой, потом другой, начать толкать сани вперед, постепенно наращивая скорость, так продолжать до завершения задания.

Спортсмену разрешается:

- для тяги саней за канат или в упряжке касаться любой частью тела земли;

- для толкания саней упор любым способом (руками, плечами).

Спортсмену запрещается:

- для тяги саней за канат и для толкания саней поворачиваться к снаряду спиной;

- для тяги саней в упряжке поворачиваться лицом к снаряду;

- тянуть руками за стропы упряжки.

**ПЕРЕНОС НАБИВНОГО МЯЧА, ГАНТЕЛЬ, ГИРЬ, МЕШКА, СЛЕМБОЛА**

Исходное и конечное положение: стоя прямо, перед отягощением, ноги на ширине плеч.

Выполнение: из положения стоя прямо, лицом к отягощению, наклониться, взять отягощение, затем поднять над землей (на грудь, на плечи, над головой, в опущенные руки) произвольным способом выпрямиться и перенести его на необходимое расстояние.

В данном упражнении необходимой дистанцией может быть длина всей дорожки, разделенная на сектора по 2 метра. Отягощение может быть опущено на землю только по пересечении спортсменом линии каждого последующего сектора.

Спортсмену запрещается перемещение отягощения по земле.

**ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ, ГИРЯМИ, МЕШКОМ, ШТАНГОЙ НА ГРУДИ, ПЛЕЧАХ ИЛИ НАД ГОЛОВОЙ**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, с отягощением на груди, на плечах или над головой, ноги на ширине плеч.

Выполнение: удерживая отягощение руками на груди, на плечах или над головой, сделать шаг вперед одной ногой, другую ногу оставить на месте, согнуть ноги в коленях так, чтобы колено задней ноги коснулось пола, затем перенести центр тяжести на переднюю ногу, встать, полностью распрямиться в тазобедренном и коленном суставах передней ноги, затем подставить заднюю ногу, далее продолжить движение в той же последовательности на вторую ногу, так продолжать движение до окончания задания.

В данном упражнении необходимой дистанцией может быть длина всей дорожки, разделенная на сектора по 2 метра. Отягощение может быть опущено на землю только по пересечении спортсменом линии каждого последующего сектора.

Спортсмену запрещается:

- продолжать движение, не касаясь коленом пола;

- во время приставления задней ноги продолжать движение, не опуская ее на пол;

- шагать все время с одной ноги без чередования;

- опираться руками на ногу в нижней точке выпада;

- ставить отягощение на ногу в нижней точке выпада.

**ШВУНГ ГАНТЕЛЬ, ГИРЬ, МЕШКА, ШТАНГИ**

Исходное положение тела: стоя прямо, удерживая отягощение руками на груди, перед собой, локти выведены вперед отягощения, коленный, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии, стопы на ширине плеч.

Конечное положение тела: стоя прямо, удерживая отягощение над головой, на прямых руках, коленный, тазобедренный, локтевой сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая отягощение руками на груди, поднять голову, выполнить подсед, согнув ноги в коленях, затем распрямляясь в коленном и тазобедренном суставе, одним мощным движением вытолкнуть отягощение над головой снова в положение подседа, затем распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается дожимать отягощение локтями.

Спортсмену запрещается:

- останавливаться между начальным и конечным положением;

- касаться отягощением головы.

**УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ**

**ВЫХОДЫ НА КОЛЬЦА СТРОГИЕ ИЛИ КИППИНГОМ**

Исходное положение тела: вис прямо на кольцах, на прямых руках.

Конечное положение тела: фиксация в упоре на кольцах, на прямых руках.

Выполнение выходов на кольца строго: из положения виса прямо на кольцах, подтянуть себя к кольцам, сгибая руки в локтях, затем одним мощным движением выйти в упор на кольца, сначала на две согнутые руки, затем выйти в упор на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. На протяжении всего движения ноги выведены вперед за фронтальную плоскость, колени прямые.

Выполнение выходов на кольца киппингом: из положения виса прямо на кольцах выполнить сначала замах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях, подтянуть себя руками к кольцам, одним мощным движением выйти в упор на кольца сначала на две согнутые руки, затем выйти в упор на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается для выхода на кольца киппингом сгибать и разводить ноги.

Спортсмену запрещается:

- в упоре на прямых руках на кольцах оставлять плечи позади линии строп;

- выполнять выход на кольца через одну руку;

- для выходов на кольца киппингом выбрасывать ноги вверх выше уровня колец при махе ногами;

- для выходов на кольца строго:

* + мах ногами;
  + сгибание в тазобедренном и коленном суставах;
  + разведение ног.

**ВЫХОДЫ НА ПЕРЕКЛАДИНУ КИППИНГОМ**

Исходное положение тела: вис прямо на перекладине на прямых руках.

Конечное положение тела: упор на перекладине, на прямых руках.

Выполнение: из положения виса прямо на перекладине, выполнить замах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях, подтянуть себя руками к перекладине, одним мощным движением выйти в упор на перекладину сначала на две согнутые руки, затем выйти в упор на прямые руки так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается:

- сгибать и разводить ноги;

- выходить в упор на прямые руки, минуя выход в упор на перекладину на согнутые руки.

Спортсмену запрещается:

- опираться ногами о посторонние предметы;

- выбрасывать ноги выше головы при махе;

- отдыхать в упоре на перекладине на согнутых руках, отрывая руки от перекладины.

**ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны корпуса.

Выполнение: из положения стоя прямо, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны корпуса, произвести прыжок двумя ногами с двойным оборотом скакалки вокруг корпуса.

При одинарном обороте скакалки вокруг корпуса повтор не засчитывается.

Если спортсмен делает намеренную или нечаянную остановку и при втором обороте трос скакалки остается спереди спортсмена, повтор не засчитывается.

**ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ТУМБУ**

Исходное положение тела: стоя прямо, перед тумбой, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела.

Конечное положение тела: стоя прямо, на тумбе, ноги и корпус полностью выпрямлены, находятся на одной линии.

Выполнение: из положения стоя прямо, прийти в положение подседа, как при выпрыгивании, отвести руки назад, затем, оттолкнувшись двумя ногами от пола одновременно с махом руками вверх, одним мощным движением запрыгнуть на тумбу на две ноги в положение полу подседа (седа), затем полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. Затем вернуться в исходное положение произвольным способом.

Спортсмену разрешается:

- спрыгивать, сшагивать с коробки;

- опираться руками в бедра при запрыгивании или зашагивании.

Спортсмену запрещается спрыгивать с тумбы на одну ногу.

**СГИБАНИЕ РАЗГИБАНИЕ РУК В СТОЙКЕ НА РУКАХ СТРОГИЕ ИЛИ КИППИНГОМ**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо на прямых руках на расстоянии 15 – 50 см от стены, на ширине не более 80 см, руки, тело и ноги находятся на одной линии, пятки обеих ног касаются стены.

Выполнение сгибания разгибания рук в стойке на руках строго: из положения стоя прямо на руках, сгибая руки в локтях, плавно опуститься вниз, коснуться головой пола, затем выйти в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Выполнение сгибания разгибания рук в стойке на руках киппингом: из положения стоя прямо на руках, сгибая руки в локтях, плавно опуститься в положение стоя на голове, затем прислонить таз к стене, согнуть ноги в коленях, затем разгибая ноги в тазобедренном, коленном суставах и руки в локтевых, плечевых суставах, одним мощным движением выкинуть ноги вверх и выйти в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается:

- разведение ног не более 80 см;

- остановка в положении стоя на голове.

Спортсмену запрещается:

* для сгибания разгибания рук в стойке на руках **строго**:

- сгибать ноги в коленях и тазу;

- прикасаться к стене любой частью тела кроме пяток;

* для сгибания разгибания рук в стойке на руках **киппингом** разведение ног шире 80 см.

**СГИБАНИЕ РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА КОЛЬЦАХ СТРОГИЕ ИЛИ КИППИНГОМ**

Исходное и конечное положение тела: упор на прямых руках на кольцах.

Выполнение сгибания разгибания рук на кольцах строго: из положения упора на кольца на прямых руках, сгибая руки в локтях, опуститься в положение упора на согнутых руках так, чтобы ось плечевого сустава опустилась ниже оси локтевого сустава до касания верхней грани кольца плечом, затем, разгибая руки в локтях, вернуться в исходное положение и зафиксировать его так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Выполнение сгибания разгибания рук на кольцах киппингом: из положения упора на кольца на прямых руках, сгибая руки в локтях, опуститься в положение упора на согнутых руках так, чтобы ось плечевого сустава опустилась ниже оси локтевого сустава до касания верхней грани кольца плечом, затем, с помощью мощного сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах вернуться в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается разведение ног.

Спортсмену запрещается:

* для сгибания разгибания рук на кольцах **строго**:

- опираться ногами о посторонние предметы;

- сгибать ноги в коленях и тазу;

* для сгибания разгибания рук на кольцах **киппингом**, опираться ногами о посторонние предметы.

**ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо на одной ноге, колено, тазобедренный сустав и корпус выпрямлены, находятся на одной линии, вторая нога не касается пола.

Выполнение: из положения стоя прямо на одной ноге, сгибая ногу в колене и тазобедренном суставах, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем встать, распрямиться в коленном, тазобедренном суставах и корпусе так, чтобы они оказались на одной линии и зафиксировать данное положение так чтобы можно было визуально оценить фиксацию, при этом вторая нога не должна касаться пола. Следующий повтор выполняется обязательно на другой ноге.

Спортсмену разрешается держать рукой неопорную ногу.

Спортсмену запрещается:

- касаться пола любой частью тела кроме стопы опорной ноги;

- ставить неопорную ногу на пол до достижения конечного положения тела;

- опираться руками в бедро опорной ноги.

**ПОДЪЕМЫ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ КИППИНГОМ**

Исходное положение тела: вис прямо на перекладине на прямых руках.

Конечное положение тела: носки стоп касаются перекладины с внутренней стороны рук.

Выполнение: из положения виса на прямых руках произвести замах ногами, увести стопы за вертикальную линию назад, затем резко согнувшись в тазобедренном суставе, махом поднять ноги вверх, коснуться двумя стопами части перекладины, находящейся между руками, затем вернуться в исходное положение, обязательно завести ноги за вертикальную ось и сразу повторить движение в той же последовательности.

Спортсмену разрешается сгибание коленного сустава.

Спортсмену запрещается:

- поочередно касаться носками стоп перекладины;

- касаться ногами перекладины с внешней стороны рук;

- не заносить ноги за вертикальную ось.

**ПОДТЯГИВАНИЯ СТРОГИЕ, БАТЕРФЛЯЕМ, КИППИНГОМ ДО УРОВНЯ ПОДБОРОДКА ИЛИ ГРУДИ**

Исходное положение тела: вис прямо на турнике на прямых руках, хват прямой.

Конечное положение тела: руки согнуты в локтях, подбородок расположен выше перекладины (для подтягиваний до подбородка), грудь касается перекладины ниже ключиц (для подтягиваний до груди).

Выполнение строгих подтягиваний до подбородка или груди: из положения виса прямо на перекладине на прямых руках, сгибая руки в локтях подтянуть себя вверх, чтобы подбородок поднялся выше перекладины (для подтягиваний до подбородка) или грудь ниже ключиц коснулась перекладины (для подтягиваний до груди), затем плавно опуститься в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. Ноги должны быть распределены в коленном и тазобедренном суставах.

Выполнение подтягиваний киппингом до подбородка или груди: из положения виса прямо на перекладине на прямых руках, выполнить замах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях одним мощным движением подтянуть себя руками к перекладине так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины (для подтягиваний до подбородка) или грудь ниже ключиц коснулась перекладины (для подтягиваний до груди), затем плавно опуститься и повторить движение без остановок.

Выполнение подтягиваний батерфляем до подбородка или груди: из положения виса прямо на перекладине на прямых руках, выполнить замах ногами, затем махом выкинуть ноги вверх, сгибая руки в локтях одним мощным движением подтянуть себя руками к перекладине так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины (для подтягиваний до подбородка) или грудь ниже ключиц коснулась перекладины (для подтягиваний до груди), затем опускаясь вниз в воздухе сразу завести ноги назад для замаха и продолжить движение в той же последовательности, без остановок.

Спортсмену разрешается:

- для подтягиваний строго обратный хват;

- для подтягиваний киппингом или баттерфляем сгибание и разведение ног.

Спортсмену запрещается:

- отталкивание ногами от посторонних предметов;

- для подтягиваний строго сгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах.

**ПОДЪЕМ ПО КАНАТУ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОГ ИЛИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОГ**

Исходное положение тела: стоя прямо, перед канатом.

Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты.

Выполнение подъема по канату без использования ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых руках (или запрыгнуть на канат), затем сгибая руки в локтях, подтягивая себя вверх по канату, без помощи ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого подконтрольно спуститься вниз.

Выполнение подъема по канату с использованием ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых руках (или запрыгнуть на канат) и зажать канат ногами, затем сгибая руки в локтях, подтягивая себя вверх по канату, при помощи ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого подконтрольно спуститься вниз.

Спортсмену разрешается:

- спрыгивать, если спортсмен опустился подконтрольно до допустимой для спрыгивания отметки (2,5м);

- запрыгивать на канат;

- при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног.

Спортсмену запрещается спрыгивать раньше разрешенной для спрыгивания высоты (2,5 м).

**ПРИСЕДАНИЯ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЯ**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо, стопы на ширине плеч, колени, тазобедренный сустав и корпус на одной линии.

Выполнение: из положения стоя на прямых ногах, сгибая ноги в коленном и тазобедренном суставах, выполнить приседание так, чтобы ось тазобедренного сустава опустилась ниже оси коленного сустава, затем разгибая ноги в коленном и тазобедренном суставах, встать, полностью распрямиться, чтобы колени, тазобедренный сустав и корпус оказались на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену разрешается произвольное положение рук.

Спортсмену запрещается:

- касание бедер любой частью рук;

- касание пола любой частью тела, кроме стоп.

**СГИБАНИЕ РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА)**

Исходное и конечное положение тела: упор лежа на полу на прямых руках, руки находятся на ширине не более 80 см, плечи, таз и пятки находятся на одной линии, пальцы стоп упираются в пол.

Выполнение: из положения упора лежа на полу на прямых руках, сгибая руки в локтях, опуститься в положение упора лежа на согнутых руках так, чтобы грудью и бедрами коснулись пола, ось плечевого сустава опустилась ниже оси локтевого сустава, затем, разгибая руки в локтях, выйти в исходное положение так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию.

Спортсмену запрещается:

- прогибать спину;

- не одновременно касаться грудью и бедрами пола;

- вставать на колени.

**СГИБАНИЕ РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА С ВЫПРЫГИВАНИЕМ (БЕРПИ)**

Исходное и конечное положение тела: стоя прямо.

Выполнение: из положения стоя прямо, принять упор присед, затем упор лежа, затем сгибая руки в локтях опуститься бедрами и грудью на пол, затем в обратной последовательности вернуться в исходное положение и совершить прыжок с одновременным хлопком над головой.

Спортсмену запрещается оставаться согнутым в корпусе во время прыжка.

**УГОЛОК В УПОРЕ НА РУКАХ**

Исходное и конечное положение тела: упор на прямых руках, ноги вместе, перед собой, угол в тазобедренном суставе 90 градусов.

Выполнение: в положении упора на прямых руках, поднять прямые ноги перед собой так, чтобы угол в тазобедренном суставе составил 90 градусов, удерживать в таком положении.

Спортсмену запрещается касаться пола любой частью ног.

**ХОДЬБА НА РУКАХ**

Исходное и конечное положение тела: стоя на прямых руках, на полу, стопы не касаются пола.

Выполнение: из положения стоя на прямых руках, переставляя сначала одну руку вперед, потом другую, начать движение вперед, так продолжать до завершения дистанции.

В данном упражнении необходимой дистанцией может быть длина всей дорожки, разделенная на сектора по 2 метра. Спортсмен, начиная выполнять упражнение, не должен заступать руками за начальную линию сектора. Сектор засчитывается, когда спортсмен пересек начальную и конечную линию сектора.

Спортсмену разрешается:

- сгибать и разводить ноги;

- разбивать заданную дистанцию на сектора.

Спортсмену запрещается:

- опираться ногами о посторонние предметы;

- вставать на голову.

**Примечание:** В случае, если спортсмен выполнил любое из вышеперечисленных упражнений, способом, не соответствующим технике выполнения, повторение не засчитывается.

**ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**БЕГ**

**ВЕЛОТРЕНАЖЕР (АССОЛТБАЙК)**

Исходное и конечное положение: сидя на тренажере, таз находится на сидении, ноги на педалях, одна впереди, другая сзади, обе ноги согнуты в коленях, руки на рукоятках, одна впереди, почти прямая, другая около тела, согнута в локте, спина прямая.

Выполнение упражнения: из исходного положения, разгибая ноги в коленях и сгибая руки в локтях, начать давить попеременно ногами педали тренажера и тянуть попеременно руками рукоятки тренажера, приводя колесо (маховик) тренажера в движение, так продолжать, постепенно наращивая необходимую скорость и поддержания ее до прохождения дистанции.

Спортсмену разрешается приподниматься на сидении.

Спортсмену запрещается крутить педали в обратную сторону.

**ВЕЛОСИПЕД**

Спортсмену разрешается:

- приподниматься на сидении;

- переключать передачи велосипеда во время движения;

Спортсмену запрещается:

- препятствовать прохождению дистанции других спортсменов;

- переключать передачи велосипеда, не начав движение.

**ПЛАВАНИЕ**

Стиль плавания - вольный. Плавание вольным стилем означает, что спортсмену на дистанции разрешается плыть любым стилем.

Спортсмену разрешается:

- полностью погружаться под воду во время разворота;

- вылезать из бассейна, для продолжения комплексного задания на суше;

- не использовать плавательную шапочку при плавании в открытой воде;

- использовать беруши и зажимы для носа.

Спортсмену запрещается:

- не производить касание стенки при развороте;

- использовать ласты, лопатки, перепончатые перчатки и липкие субстанции, дающие преимущество в скорости;

- использовать доску и калабашку;

- использовать дыхательную трубку;

- подтягиваться за разделительный шнур дорожки;

- заплывать на соседние дорожки.

**ГРЕБЛЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ**

Спортсмену разрешается регулировать под себя специальные подножки и демпфер (сопротивление тренажера).

Спортсмену запрещается:

- бросать рукоятку маховика без сопровождения руками;

- совершать действия, приводящие к поломке тренажера;

- касаться монитора тренажера.

***Примечание:*** Нарушение приведенных выше запрещенных действий к дисквалификации не ведет, но наказуемо 5 штрафными повторениями (при количественном результате) или 5 штрафными секундами (при временном результате).

**Содержание программы**

Раздел «Вводное занятие».

Теория: Введение в предмет. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности. Самостоятельная организация тренировок.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Упражнения с весом собственного тела

Базовые упражнения:

* Кувырки вперед
* Кувырки назад
* Бёрпи
* Отжимания в упоре на полу лежа
* Подтягивания на перекладине в строгом стиле
* Подъемы корпуса из положения лежа на полу
* Подъем ног к турнику
* Приседания
* Прыжок в длину с места

Упражнения среднего уровня:

* Киппинг подтягивания на перекладине
* Подъем переворотом на перекладине
* Приседания на одной ноге
* Прыжок в длину с разбега
* Прыжок на тумбу
* Стойка на руках
* Удержание уголка в висе на перекладине

Продвинутые упражнения

* Выход силой на перекладине
* Отжимания в стойке на руках
* Удержание уголка в упоре на полу, брусьях.

Упражнения с отягощениями

Базовые упражнения

* Техника приседания с отягощением у груди
* Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса
* Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса
* Техника махов гирей
* Техника прицельных бросков отягощений
  + 1. Упражнения среднего уровня
* Техника приседания с отягощением над головой
* Техника подъема отягощений с пола до уровня груди
* Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела

Циклические упражнения

* Техника бега
* Техника двойных прыжков через скакалку

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

### Методическое обеспечение программы

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания).

Наглядные - показ.

Практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Структура занятия по программе

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.

В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам

Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам

Повышение температуры тела

Обновление динамических стереотипов

Далее следует этап практики, во время которого решаются задачи:

Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.

Регуляция дыхания во время выполнения упражнений

Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

Главная часть тренировочного занятия – комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

Длительность – от 3 до 20 минут (в среднем)

Количество упражнений – от 1 до 10 (в исключительных случаях – больше)

Схема повторений упражнений

Комплексы с фиксированным временем или объемом работы

Каждый комплекс выполняется группой учащихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа учащихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-состязание, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

* Расслабление
* Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц
* Работа над ошибками при решении двигательной задачи
* Работа над слабыми местами в подготовке.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

WOD – это задание на день.

### КОМПЛЕКС 1

3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно

3-5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно

*Задача:* этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 минуты (подбирайте так, чтоб детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и 2 ускорения или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3 – максимально быстро).

### КОМПЛЕКС 2

10 бросков мяча в мишень

10 запрыгиваний на тумбу, платформу

10 свингов (махи гирей)

*Задача:* здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5 минут)

*Как выполнять*:

Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

### КОМПЛЕКС 3

5 бурпи

ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

5 запрыгиваний

«медвежья походка» к точке старта

5 приседаний

ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

5 запрыгиваний

ускорение к точке старта

5 бурпи

*Задача*: выполнить за минимальное время.

*Как выполнять*: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил.

«Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).

### КОМПЛЕКС 4

Разминка

Отработка, перекат на спине с подъемом на ноги и берпи.

WOD (1 минута на упражнение)

* берпи
* выпады на месте
* прыжки в длину
* приседания

Максимальное количество повторений.

### КОМПЛЕКС 5

1. Разминка
2. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы).
3. WOD каждое упражнение три цикла

* челночный бег + приседания с медболом 3-4кг. х 5 повт.
* челночный бег + отжимания от пола 5 повт.
* челночный бег + скручивания на полу 10 повт.

### КОМПЛЕКС 6

WOD 12 минут

Челнок 10м. Каждую минуту плюс один челнок.

Команда 3-4 чел. Первую минуту один бежит 10 метров и ждет следующего.

Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону. Вторая минута, два челнока (туда и обратно). Третья минута, три челнока и так до 12. Если кто то не может выполнять дальше, то выбывает.

**КОМПЛЕКС 7**

1. WOD три круга.
2. Четыре базы, по кругу.
   * 2 выпады с гирями 4-6 кг.
   * 3 отжимания с перемещением (крокодил).
   * 4 выбросы с шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5кг).
   * очень медленные приседания.

**КОМПЛЕКС 8**

WOD на время в командах по 2 - 4 чел.

Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды выполняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

**КОМПЛЕКС 9**

WOD 4 раунда (медбол/гриф)

* взятие на грудь 10
* фронтальные приседания 10
* бег 50 метров

**КОМПЛЕКС 10**

* Разминка
* Отработка жим гантелей/гирь стоя
* WOD 8 мин.
* 10 жимов
* 10 берпи
* Растяжка

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности учащихся как в тестовой, так и в соревновательной формах.

### Планируемые результаты реализации программы

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
* уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;
* способность управлять своими эмоциями;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащихся в познавательной и практической деятельности:

* познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей деятельности;
* умение принимать решение в игровой ситуации и нести за него ответственность, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* владение культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления творческой деятельности по изучаемым разделам и умениях их применять в области декоративно-прикладного искусства. В результате освоения программы учащиеся:

### узнают:

* о функциональной направленности физических упражнений, их влияния на организм человека,
* об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
* об основах физкультурной деятельности.