Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»,
филиал (МАУДО «ДПШ»)

Методические рекомендации по проведению функциональной круговой тренировки в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка»

Автор:
Похвалина Анастасия Александровна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Челябинск 2025

Методические рекомендации по проведению функциональной круговой тренировки в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка»

Пояснительная записка

Функциональная круговая тренировка (далее - ФКТ) представляет собой эффективный метод тренировки, который сочетает в себе элементы силовой подготовки и кардионагрузки. Данная методика позволяет развивать основные физические качества, такие как выносливость, сила, гибкость и координация. В рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» (далее – ДООП) ФКТ может быть использована для достижения высоких результатов в физическом развитии обучающихся.

Рассмотрим основные преимущества ФКТ и ее влияние на физическое развитие обучающихся:

1. Комплексный подход к тренировкам: функциональная круговая тренировка включает в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие различных групп мышц и улучшение общей физической формы. Это позволяет обучающимся не только развивать силу, но и повышать выносливость, гибкость и координацию. Такой комплексный подход способствует гармоничному развитию организма, что особенно важно для подростков, находящихся в стадии активного роста.

2. Экономия времени: ФКТ обычно занимает меньше времени по сравнению с традиционными тренировками, так как включает в себя выполнение нескольких упражнений подряд с минимальными перерывами. Это делает ФКТ особенно привлекательной для обучающихся, которые могут совмещать занятия спортом с учебной нагрузкой. Эффективное использование времени позволяет им достигать значительных результатов за короткий период.

3. Повышение мотивации: ФКТ часто проводится в группах, что создает атмосферу командного духа и взаимоподдержки. Это способствует повышению мотивации обучающихся, так как они могут видеть результаты своих усилий и поддерживать друг друга в процессе тренировок. Кроме того, комбинирование различных типов упражнений (силовых, кардио и функциональных) и форматов занятий делает тренировки более интересными и увлекательными.

4. Улучшение здоровья: регулярные занятия функциональной круговой тренировкой способствуют улучшению общего состояния здоровья, залог хорошего настроения и качества физической формы обучающихся. ФКТ помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и повысить иммунитет. Это особенно важно в условиях

современного мира, где многие подростки ведут малоподвижный образ жизни.

5. Адаптивность и индивидуальный подход: функциональная круговая тренировка может быть адаптирована под уровень подготовки каждого обучающегося. Это позволяет педагогу-тренеру разрабатывать индивидуальные программы, учитывающие физические возможности и цели каждого участника. Такой подход способствует более эффективному обучению и снижает риск травм.

Таким образом, функциональная круговая тренировка является эффективным инструментом для физического развития обучающихся по ДООП «Силовая подготовка». Ее комплексный подход, экономия времени, повышение мотивации, улучшение здоровья и адаптивность делают ФКТ идеальным выбором для подростков, стремящихся к улучшению своей физической формы. Внедрение данного метода в образовательные программы может значительно повысить интерес молодежи к занятиям спортом и способствовать формированию здорового образа жизни.

Функциональная круговая тренировка.

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка».

2. Возраст обучающихся: 12-14 лет.

3. Год обучения: первый год обучения.

4.Форма занятия: тренировка.

Цели:

- Повышение уровня физической подготовки обучающихся.
- Формирование навыков работы в команде и самодисциплины.
- Развитие мотивации к занятиям физической культурой.

Задачи:

- Ознакомить обучающихся с основами функциональной круговой тренировки.
- Обучить правильной технике выполнения упражнений.
- Создать безопасную и комфортную тренировочную среду.

Планируемы результаты:

***1.Физическая подготовка*:**

- Увеличение общей физической выносливости.
- Повышение силы и мощности основных мышечных групп.
- Улучшение координации и гибкости.

***2. Технические навыки*:**

- Освоение правильной техникой выполнения упражнений.
- Умение комбинировать различные упражнения в круговой тренировке.
- Развитие навыков работы с различным спортивным оборудованием.

***3. Психологические аспекты*:**

- Формирование устойчивости к физическим нагрузкам.
- Развитие мотивации и целеустремленности.
- Умение работать в команде и поддерживать других участников.

***4. Здоровье и безопасность*:**

- Осознание важности разминки и заминки для предотвращения травм, мобильности суставов и улучшения растяжки мышц.
- Знание основ безопасного выполнения упражнений.
- Умение оценивать собственное состояние и адаптировать тренировочный процесс.

***5. Теоретические знания*:**

- Понимание принципов функциональной тренировки и ее преимуществ.
- Знание основ анатомии и физиологии, связанных с силовой подготовкой.
- Освоение основ спортивного питания и восстановления.

***6. Оценка и самоанализ*:**

- Умение проводить самооценку физической подготовки и прогресса.
- Способность ставить и корректировать личные цели в тренировочном процессе.
- Оценка эффективности тренировок и внесение необходимых изменений.

Вывод: эти результаты помогут обучающимся не только достичь высоких показателей в силовой подготовке, но и сформировать здоровый образ жизни, что является важной частью дополнительной образовательной программы.

Методы проведения занятия:

1. Индивидуальный подход: оценка уровня физической подготовки каждого участника и адаптация упражнений под их возможности.
2. Групповая работа: разделение на небольшие группы для выполнения станций, что может повысить командный дух и мотивацию.
3. Игровые элементы: включение игр и соревнований, таких как эстафеты, что делает занятия более увлекательным.
4. Обратная связь: обсуждение процесса и результатов тренировки, что позволяет обучающимся обменяться впечатлениями и поддержать друг друга.
5. Метод демонстрации: показ каждого упражнения с объяснением техники выполнения перед тем, как обучающиеся приступят к его выполнению.

Рекомендация: создание позитивной и поддерживающей атмосферы поможет обучающимся не только научиться выполнять функциональные упражнения, но и развить интерес к физической активности в целом.

Оборудование:

- Гантели, мячи с утяжелением, скакалки, координационная лестница, маты, секундомер.
- Конусы или другие предметы для разметки пространства.

Структура занятия

1. Введение (10 минут):

- Объяснение темы занятия.
- Рассказ о пользе функциональной тренировки: какие физические качества развиваются во время учебного занятия, для чего и зачем нужны такие тренировки.
- Краткий обзор всех упражнений, которые будут выполняться.

2. Разминка (10-15 минут):

- Суставная разминка: динамические вращения, наклоны тела, махи руками, прыжки ногами, которые подготавливают мышцы и суставы к дальнейшей работе.
-кардиоупражнения (прыжки на скакалке 5 минут, беговая дорожка 10 минут, велотренажёр 10 минут).

3. Основная часть (40-50 минут):

1. Круговая тренировка состоит из 7-10 станций, на каждой из которых выполняется определенное упражнение (например, приседания, отжимания, планка).
2. Время выполнения на каждой станции — 40-45 секунд, затем 10-15 секунд на отдых.
3. Полный круг повторяется 3-4 раза в зависимости от уровня подготовки группы.
4. Все упражнения выполняются чётко от станции к станции, переход осуществляется по сигналу педагога.

Примерный план:

1. Станция 1: Приседания с набивным мячом (3-5 кг).
2. Станция 2: Бег через координационную лестницу.
3. Станция 3: Сед у стены («стульчик»).
4. Станция 4: Отжимания от пола или с колен.
5. Станция 5: Прыжки на скакалке.
6. Станция 6: Скручивание с подъёмом ног.
7. Станция 7: Динамическая планка (скалолаз, планка с касанием плеча, прыжки в планке с разведением ног).
8. Станция 8: «Пловец» лёжа на животе со сведением лопаток.

4. Завершение тренировки (10-15 минут):

1. Заминка (10-15 минут): статическая растяжка, дыхательные упражнения.
2. Обсуждение результатов тренировки, обратная связь от обучающихся.
3. Вопросы и ответы: обсудить, что понравилось, что было сложно.
4. Поделиться информацией о том, как заниматься дома.

Результат:

- Улучшение физической подготовки участников.
- Повышение командного духа и мотивации.
- Увеличение интереса к занятиям спортом.

Оценка ФКТ:

- Обучающиеся показывают желание участвовать и готовы повторять упражнения.
- Обратная связь от обучающихся о восприятии тренировки.

Безопасность

- Обязательно следить за правильной техникой выполнения упражнений.
- Убедиться, что пространство для тренировки свободно от лишних тренажёров и оборудования.
- Обучающиеся должны быть проинформированы о правилах безопасности и о том, как избежать травм во время занятия.

Вывод: Функциональная круговая тренировка является универсальным и эффективным методом, который может значительно повысить уровень физической подготовки обучающихся в рамках программы «Силовая подготовка». Регулярность тренировок играет ключевую роль в достижении успеха. Она способствует не только физическому развитию, но и формированию привычки к активному образу жизни. Кроме того, занятия в команде способствуют развитию навыков взаимодействия, понимания и поддержки друг друга, что крайне важно для молодежи. Регулярные тренировки формируют дисциплину, настойчивость и умение справляться с трудностями, что будет полезно не только в спорте, но и в жизни.