

Аннотация
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «функциональное многоборье»

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «функциональное многоборье». 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.

Тренировочный процесс построен по циклу круглогодичной тренировки.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Распределение часов по спортивной подготовке представлено в годовом календарном учебно-тренировочном графике. Программный материал для учебно-тренировочных занятий описан по видам спортивной подготовки и представлен в тематическом планировании.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.