

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРТАСТАЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им. Р.А.Халикова»
368774 ул. Альдерова 12, с. Ортасталь, Сулейман-Стальский район, РД.**

 Утверждаю
Директор школы
Бабаева И.Т.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ВОРКАУТ – в каждую школу»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 11-18 лет

**Автор – составитель:
Учитель физической культуры
Бабаев Керим Кадинович**

2022г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Воркаут - в каждую школу!» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»(с изменениями и дополнениями) от 14.02.2007№329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2003 №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 .07.2014г.№ 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.1.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Обоснование. Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков и молодежи. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека, но этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. В спортивных секциях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошие физические данные – рост, вес, мышечную массу. Чем же заняться остальным, если они также хотят быть здоровыми и вести здоровый образ жизни?

Мы в своей школе нашли выход из этой ситуации. Мы просто занялись воркаутом. Идея «Workout» заключается в возможности осуществления тренировки в любых условиях: в учреждении, на природе или даже дома. «Воркаут» демократичен — им может заниматься любой человек.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в учебно-тренировочном процессе акцентируется внимание на воспитание основных качеств личности, а также такие факторы:

1.Доступность. Заниматься можно в любое время года, как в зале, так и на улице

2.Массовость. В воркауте заложена идея, что «каждый учит каждого».

3.Эффективность. За счет того, что все упражнения в воркауте – комплексные и задействуют огромное количество мышц, эффективность тренировок значительно повышается и желаемые результаты (будь то набор массы или сброс лишнего веса) достигаются гораздо быстрее.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Новизна состоит в том, что данная программа посвящена современному молодежному направлению, которое направлено на развитие физических и умственных параметров человека.

Актуальность программы заключается в формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача.

Адресат программы: Программа адресована для обучающихся в возрасте 11-18лет

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы: - оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия воркаутом не только развивают физически, но и воспитывают такие полезные качества как уверенность в себе, целеустремлённость, терпеливость и многие другие качества.

Уровень программы: Продолжительность образовательного процесса -144часа.

Срок реализации программы -1год

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность занятий -2раза в неделю по 2часа.

Особенности организации программы: Рабочая программа составлена на основе практических рекомендаций и методики ведущих спортсменов и мастеров направления «Street Workout» с элементами Джимбарр (Gimbarr), «Дворовая гимнастика». Street Workout выступает как направление, в формировании практической деятельности учащихся на основе приобретённых знаний, умений и навыков по курсу о ЗОЖ и ОБЖ.

Воркаут (Workout) - это уличное направление, базирующееся вокруг упражнений с собственным весом, в которых основной акцент идёт на развитие силы и выносливости. В тоже время, активное использование воображения в тренировочном процессе позволяет постоянно изобретать новые упражнения и комбинации, делая каждую тренировку непохожей на другую. Для более чёткого понимания дисциплины можно определить несколько моментов:

1. Воркаут не является ни спортом, ни видом спорта. Главный атрибут определения спорта — это соревнование, то есть сравнение достижений в широком смысле и противостояние участников друг другу. В воркауте же традиционно отрицается соревновательная компонента, поскольку он направлен не на высшие спортивные достижения, но на безопасность, развитие человека, ЗОЖ и формированию

безопасности жизнедеятельности. Несмотря на то, что по дисциплине воркаут регулярно проводятся соревнования - они являются не целью тренировок, а побочным эффектом и основная их задача стоит не в определении сильнейшего и лучшего, а в популяризации направления в обществе, пропаганде ЗОЖ и демонстрации результатов тренировок. Такие соревнования - это отличный повод воркаутерам из разных городов и стран собраться вместе для общения и обмена опытом.

2. Воркаут не является экстримом. Экстрим направлен на опасность для жизни, острые ощущения, получение адреналина. Воркаут принципиально отличается от этого определения. Его задача — совершенствование человека без опасности для его жизни. В основе воркаута находятся базовые упражнения общей физической подготовки, такие как подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях и приседания. Однако за счёт воображения были придуманы множества различных новых вариантов их исполнения, а так же комбинаций. При дальнейшем развитии направления были заимствованы некоторые элементы из гимнастики (для примера - передний и задний висы, драконий флаг, горизонт), но так же было придумано множество оригинальных упражнений. К воркауту следует относиться как к способу проведения времени, полезному для здоровья и ориентированному на развитие физических показателей (в первую очередь, таких как сила, взрывная сила, выносливость). Несмотря на наличие акробатических элементов, они являются дополняющими и на них не делается акцент в тренировках.

Воркаут — это не только определённый подход к тренировкам, но так же и социальная составляющая. Ориентация, которой направлена на формирование здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, расширения кругозора личности, формирование здоровых ценностей и мировоззрения. Мною вносятся изменения в сроки и тактические приёмы обучения спортсменов, т.к. считаю мои изменения наиболее приемлемыми и способными обеспечить наиболее эффективное усвоение материала. Изменения формируются на основе индивидуальной физической подготовленности учащихся. Так же имеется возможность занятий девушкам по программе тренировок для женщин

Содержание программы

Деятельность секции носит познавательный характер и состоит из теоретической и практической части. Основной направленностью деятельности учащихся является проектная работа, по окончании которой предусматривается обязательная защита с презентацией достигнутых результатов. Параллельно руководителем ведётся исследовательская деятельность, где он выступает как педагог – координатор, педагог - консультант (помощь на разных этапах), выполняет деятельность на основе сотрудничества (смена позиции педагога).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практическая часть. Программа тренировок на турнике

Представленные способы и программа тренировок на турнике основаны на таком базовом упражнении как – подтягивания. Тренировки на перекладине и подтягивания по-настоящему эффективно помогут набрать мышечную массу и увеличить силу.

Схема подтягиваний №1 – Метод максимальных усилий

Данная программа подтягиваний очень простая, и в то же время очень «жесткая». Выполнять ее не следует слишком часто. Программа состоит из 5 подходов с максимальным числом подтягиваний, отдых между подходами не более 3 минут. Выполнить тренировку следующим образом:

1-й сет с 80% от максимального числа подтягиваний (например, если вы можете выполнить 10 подтягиваний, тогда сделайте 8 подтягиваний в первом сете)

2-й сет с 85% от максимального числа подтягиваний

3-й сет с 90% от максимального числа подтягиваний

4-й сет с 95% от максимального числа подтягиваний

5-й сет максимальное число подтягиваний (в последнем сете от вас требуется максимальная отдача, не отпускайте турник, пока все силы не покинут вас)

* Отдых между сетами – не более 3 минуты

Примечание: Разумеется, что вы должны выполнять надлежащую разминку перед началом тренировки на турнике. Также по окончании подтягиваний выполняйте упражнения на растяжку и стретчинг.

Схема подтягиваний №2 – 100 подтягиваний за максимально короткий период времени

Данная схема подтягиваний это способ разнообразить свою тренировочную программу. Конечно, не обязательно выполнять строго 100 подтягиваний, можно брать за ориентир и иные цифры, в зависимости от физической подготовки. Идея в том, чтобы выполнить как можно больше подтягиваний за максимально короткий период времени, причем количество выполненных подходов абсолютно не имеет значения.

Данную схему тренировок можно выполнить разнообразными способами, например разбив на подходы по: 15, 13, 12, 12, 11, 10, 10, 9, 8 повторений, в сумме = 100 подтягиваний.

Примечание: Данную программу тренировок, в свое время практиковал и рекомендовал Арнольд Шварценеггер.

Схема подтягиваний №3 – Метод повторных нагрузок

Представленная схема подтягиваний очень эффективно растит силу и выносливость мышц. Метод повторных нагрузок основан на подтягиваниях с небольшой интенсивностью и малым периодом отдыха, дающих физиологический импульс к применению большей силы.

Инструкция: Необходимо выполнять в одном сете 20-30% от максимального числа подтягиваний. Итак, если можете выполнить 10 повторений, тогда должны сделать 2-3 подтягивания в одном сете.

Выполните 2-3 подтягивания, затем немного отдохните (примерно 10- 30 секунд – чем короче, тем лучше) и приступайте к следующему подходу.

Выполните максимальное число подходов. Тренировка закончена когда вы больше не сможете придерживаться идеальной техники выполнения.

Примечание: При каждом новом повторении меняйте ширину или тип хвата, например подтягивания обратным хватом (чем больше разнообразных техник подтягивания, тем лучше)

Схема подтягиваний №4 – Метод пирамиды

Подтягивания также можно выполнить по схеме пирамиды.

Примером программы подтягиваний по методу пирамиды может быть следующие прогрессии: С шагом 1 – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 = 100 подтягиваний

С шагом 2 – 1, 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 1 = 52 подтягивания

С шагом 3 и т.д., также верхнее число можно увеличить или наоборот уменьшить.

Отдыхайте столько времени, сколько вам необходимо для восстановления. Обратите внимание, что данная схема подтягиваний уже включает в себя стадию «разогрева» и «охлаждения».

Схема подтягиваний №5 – Личный рекорд

На сегодняшний день это одна из лучших бодибилдинг программ для тренировок, причем не только на турнике.

1-й сет (разминочный) – Цель сета состоит в том, чтобы не тратить много энергии и не допустить усталости. Он предназначен для разогрева главных работающих мышц и закрепить правильную технику при выполнении следующих двух подходов. Интенсивность – 40% от максимального числа подтягиваний. Когда завершите сет, отдохните 2 минуты.

2-й сет (наращивание интенсивности) – выполните 60-80% от максимального числа подтягиваний. Вы должны понимать что данный сет только подготовка к последнему сету, он должен дать сигнал мышцам что вы собираетесь выполнить трудную работу. В этом сете чрезмерно не напрягайтесь, вы должны только заложить основу для решающего сета. После завершения отдохните в течении 2-3 минуты.

3-й сет (максимальные усилия) – сет с максимальными усилиями, при котором вы должны попытаться установить свой новый личный рекорд в подтягиваниях.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов		
		Т-теория	П-практика	К-контроль
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1Т		
2	Знакомство с основами проектной деятельности.	2Т		
3	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.		2К	
4	История движения. Терминология	2Т		
5	Знакомство с простыми силовыми элементами	2Т		
6	Отработка простых силовых элементов.		5П	
7	Отработка простых силовых элементов.		5П	

8	Упражнения на развитие силы.	1Т +5П
9	Упражнения на развитие выносливости	1Т +5П
10	Отработка простых силовых элементов.	5П
11	Знакомство с простыми техническими элементами	2Т
12	Отработка простых технических элементов	5П
13	Соскоки.	2Т+3П
14	Отработка выполнения элементов	3П
15	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	2К
16	Гимнастическая полоса препятствий	1Т+1П
17	Стойка на руках с помощью	1Т+ 1П
18	Знакомство со сложными силовыми элементами.	2Т
19	Отработка сложных силовых элементов	5П
20	Гимнастическая комбинация на турнике.	4П
21	Элемент «Уголок» на шведской стенке.	1Т+ 1П
22	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	2К
23	Акробатический элемент «Колесо».	1Т
24	Акробатический элемент «Колесо».	3П
25	Знакомство со сложными техническими элементами	2Т
26	Отработка сложных технических элементов	5П
27	Лазанье по двум канатам	2П
28	Ходьба на руках по брусьям.	2Т+4П
29	Комбинация на турнике	10П
30	Соскок с брусьев	2Т+2П
31	Вис на турнике с отягощением	2Т+2П
32	Выполнение простой комбинации на турнике	2К
33	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	2К
	Сдача нормативов воркаута	10
	Участие в соревнованиях	20
	ИТОГО	144

Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Условия приёма детей в коллектив

Любой ученик может быть зачислен в учебную группу на основании заявлений родителей (законных представителей учащихся). Зачисление проводится в начале учебного года. В учебную группу принимаются учащиеся, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Дидактико-методическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none">• Компьютер• Сканер• Проектор• Ксерокс• Принтер• Спортплощадка• Турники• Брусья• Тренажеры разные	<ul style="list-style-type: none">• Учебные пособия• Плакаты• Электронные носители с обучением воркауту

Рекомендуемое расписание занятий

Занятия учебных групп проводятся: два раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом. Наполняемость группы составляет 15 человек.

Формы и типы проведения занятий

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

1.Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний

Вводное занятие-педагог знакомит учащихся с историей возникновения и развития воркаута, с правилами безопасности при занятиях воркаутом.

2.Совершенствование ЗУН.

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений

-практические занятия – тренировки, отработка элементов, композиций

-самостоятельная работа над презентацией, выступления учащихся.

3.Контрольное занятие. Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

4.Комбинированное занятие. Проведение соревнований – проводится на спортплощадке или в спортзале с последующим обсуждением и подведением итогов. Проводится для решения нескольких учебных задач.

5.Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Проходит в виде соревнований, с отбором лучших спортсменов

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, при чем большее количество времени занимает практическая часть.

Предполагаемые результаты и способы их проверки

Диагностический инструментарий: тестовые упражнения

Формы контроля: индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приёмы контроля: сдача контрольных нормативов по ОФП, мониторинг, соревнования, участие в соревнованиях школьного уровня.

Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии и методы при освоении разделов программы и осуществлении учебно-воспитательного процесса

№ п/п	Раздел	Цель	Технологии	Методы, приёмы
1.	Развитие воркаута за рубежом и в России	Овладение учащимися знаний о развитии и возникновении воркаута	Слайдовая презентация, занятие-презентация,	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Ознакомление с основными гигиеническими сведениями и мерами безопасности на занятиях.	Слайдовая презентация, занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
3.	Оборудование мест занятий	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
4.	Основные элементы занятий воркаутом	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-

				иллюстративный
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
6.	Основы техники	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный метод, игровой, объяснительно-иллюстративный
7.	Контрольные испытания и соревнования	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
8.	Тестирование	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года по программе одного года обучения – 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая,

Количество учебных недель – 36, всего 9 месяцев обучения.

Сроки летних каникул - с 01 июня по 31 августа.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Продолжительность занятий для учащихся – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с 21 по 31 декабря 2021 года, с 23 по 31 мая 2022 года.

Оценка достижений результатов

Нормативы «Street Workout»

Технические элементы

1. Самоучка: Оборот в упоре назад; Обороты на локтях; Санжировка.
2. Любитель: Замок; Стульчик; Оборот в упоре вперед; Скорпион.
3. Начинаящий спортсмен: Склепка; Подъём двумя; Обороты стоя.
4. Спортсмен-любитель: Пёрышко; Склёпка 180; Склёпка нижним хватом; Смертник.
5. Турникмен: Луна; Солнышко; Солнце/Луна на ногах; Склёпка 360; Скорпион назад; Перешмыг в стойку; Замок в обратном хвате; Финский подъем; Санжировка 360.
6. Полупрофессионал: Поставить-снять вперед (с луны); Подъём разгибом назад (Задняя склепка); Замок на 540; Поворот на 180; Декстрилка (Обороты Декстера).
7. Турникмен-профи: Поставить-снять назад (с солнышка); Подъём махом вперед; Склепка на одной руке; Склепка обратным хватом; Эндю ноги врозь; Подъём двумя на одной руке; Подъём переворотом вперед.
8. Гимнаст-любитель: Келлер; Склепка на одной руке обратным хватом; Вейлер; Эндю 180; Штальдер; Эндю ноги вместе; Русские обороты; Итальянские обороты.
9. Уличный гимнаст: Солнышко скресным хватом; Адлер; Чешские обороты; Солнышко на одной руке.
10. God of horizontal bar (Бог турника): Эндю в обратном хвате; Эндю с поворотом на 360; Адлер с поворотом на 180; Ткачёв с получешских; Поворот на 540 с уходом в адлер.

Силовые элементы

1. Самоучка: Выход на одну; Подъём-переворотом; Капитанский подъем.
2. Любитель: Выход на две верхним хватом; Офицерский выход; Краб №1 - №5.
3. Начинаящий спортсмен: Змейка; Краб №4; Крокодил; Выход на две нижним хватом; Крабик с червячка.
4. Спортсмен-любитель: Выход из под турника; Краб №6; Выход на две на кистях.

5. Турникмен: Nivelada (Испанский выход); Медленный выход (кисти закреплены); Полотенце; Переднее полотенце (классический); Ласточка; Выход Dexterа; Скрестный выход (верхний хват); Выход на две с перехватом (нижний на верхний); Выход принца.

6. Полупрофессионал: Nivelada 360 (Испанский выход 360); Выход одной рукой (вторая держит кисть); Флажок (на лестнице); Горизонтальный упор под турником; Выход на две с перехватом (верхний на нижний); Царский выход.

7. Турникмен-профи: Выход Баратова (облегченный); Флажок через выход; Флажок (на вертикальной трубе); Спад в полотенце; Nivelada вокруг стойки; Спичаг; Крокодил без опоры руками в живот.

8. Гимнаст-любитель: Медленный выход (без закрепления кистей); Переднее полотенце после подтягивания на одной; Выход Баратова; Подтягивание на одной руке на 360 в офицерский; Силовой оборот назад; Силовой оборот вперед; Выход на две нижним узким хватом; Ласточка из вкрученного хвата сверху; Выход принца двумя руками (рывковый); Nivelada с локтем под гриф; Горизонтальный вис спереди; Выход одной рукой.

9. Уличный гимнаст: Медленное перышко; Ласточка на одной руке; Высокий угол; Планш (горизонт); Ласточка в обратном хвате.

10. God of horizontal bar (Бог турника): Выход принца двумя руками (силовой)

Соскоки

1. Самоучка: Топорик

2. Любитель: Гробик; Топорик с поворотом на 180 в вис; Топорик 180.

3. Начинающий спортсмен: Соскок оборотом вперед (соскок Декстера вперед); Соскок дугой назад.

4. Спортсмен-любитель: Топорик 360; Сальто назад под грифом; Сальто с седа; Соскок оборотом вперед 180 (соскок Декстера вперед с поворотом на 180).

5. Турникмен: Гробик 360; Лач гейнер (сальто назад с турника); Соскок оборотом вперед 360 (соскок Декстера вперед с поворотом на 360).

6. Полупрофессионал: Бланш с турника; Внутренний лач гейнер (передне сальто с турника с турника).

7. Турникмен-профи: Внутренний топорик; Соскок сальто назад из вися сзади; Внутренний лач гейнер 180 с турника.

8. Гимнаст-любитель: Соскок сальто назад с поворотом на 360; Внутренний топорик ноги врозь в вис.

9. Уличный гимнаст: Со стойки на руках соскок полтора сальто; Топорик сальтополтора; Противотемповое сальто с турника (назад); Противотемповое сальто с турника (вперёд).

10. God of horizontal bar (Бог турника): Соскок двойное сальто назад; Соскок двойное сальто вперед.

Элементы Gimbar : Mosquito; Double Omega; Faraon; Angel; Tornillo; Desechable; Chokolade; Demonio; anclado; Yoyo acuario; Spiderman; Inframundo; Yoyo medio; Costeno; arcosoles; Yoyo 360; Laberinto; Double Chalito; Demonio en big may; Yoyo; Yoyo F; Magnun; Anaconda; Cobra en yoyo; Kit demonio; Osmosis; Supermanes; Iglesia nivelada; Contra azteca; Alemana en cubital; Yoyo RC; Magnun a fuerza; Uni Juggernaut; Doble Libertades; Calipso; Rambo Z; Yoyo estatico dominic.

Оценочные материалы

Разряды « Street Workout»

I РАЗРЯД База:

1. Подтягивания - 10
2. Отжимания на брусьях – 15
3. Отжимания от пола – 20
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 3

Элементы:

1. Подъем переворотом – 3
2. Капитанский подъем (Стульчик) – 1
3. Угол под турником (хват на ширине плеч) – зафиксировать.
4. Выход силой на одну руку – 1 (на каждую)

II РАЗРЯД

База: 1. Подтягивания - 15

2. Отжимания на брусьях – 20
3. Отжимания от пола – 30
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 6

Элементы: 1. Выход силой на две – 2

2. Подъем переворотом – 6
3. Капитанский подъем (стульчик) – 1
4. Угол под турником (хват на ширине плеч) – 3 секунды

III РАЗРЯД База: 1. Подтягивания - 20

2. Отжимания на брусьях – 25
3. Отжимания от пола – 40
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 12
5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены – 2

Элементы: 1. Выход силой на две – 5

2. Подъем переворотом – 10
3. Выход силой нижним хватом на две – 1
4. Угол под турником (узким хватом) – 3 секунды
5. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 3 секунды

IV РАЗРЯД База: 1. Подтягивания – 25

2. Отжимания на брусьях – 30
3. Отжимания от пола – 50
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 20
5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены - 5

Элементы: 1. Выход силой на две – 10

2. Выход силой на две узким хватом – 5
3. Выход силой на две широким хватом – 5
4. Выход силой на две с уголком (сначала зафиксировать уголок, потом выполнить выход) – 1
5. Угол под турником в узком хвате - 5 секунд
6. Подтягивание на одной руке (любое качество) – 1 (на каждой руке)
7. Медленный выход на две с уголком – 1

8. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 6 секунд

V РАЗРЯД База: 1. Подтягивания - 30

2. Отжимания на брусьях – 40

3. Отжимания от пола – 60

4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 25

5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены - 8

Элементы: 1. Выход силой на две – 15

2. Медленный выход на 2 с уголком - 3

3. Подтягивание на одной руке (без рывков) – 3 (на каждой руке)

4. Полотенце спереди – 1 (в обе стороны)

5. Горизонтальный вис спереди – 3 секунды

6. Горизонтальный упор на полусогнутых руках (ноги вместе и ровные) – 3 секунды

7. Силовой оборот вперед - 1

8. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 10 секунд

9. Горизонтальный упор под турником – 6 секунд

10. Угол под турником в узком хвате – 7 секунд

11. Флажок - 4 секунды

Список использованной литературы

1. ДокторЛюбер. Культуризм по-нашему, или секреты качалки. -Феникс, 2003.-247с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: «Питер», 2008г. -352 с.
3. Кавадло Ал. Поднимая планку. Полное Руководство по тренировкам на турнике. Kindle издание, 2011.-203с.
4. Кожуркин А.Н. [Теория и методика подтягиваний на перекладине](#). Физкультура и спорт.2009.- 124с.
5. Стюарт МакРоберт. Техника выполнения упражнений в тренажерном зале. Хагин, 2002
6. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. -ИКЦ «МарТ», 2006
7. <http://workout.su>

8. www.Bar-Family.ru
9. www.turnikpedia.ru
10. <http://naturnike.ru>
11. <http://turnikman.ru>