

ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ*
по функциональному многоборью (ФМ)
ФМ Старт

Основные характеристики				
Продолжительность	Развиваемые качества	Алгоритм тренировки	Программирование старт	Сокращения
60 минут	<p>Общая выносливость Общая и относительная сила Координация Гибкость</p>	<p>Разминка 10-15 минут ОРУ + Мобильность Силовой блок или изучение навыка 15-20 минут Блок на выносливость 15-20 минут Заминка (мобильность+растяжка) 10 минут</p>	<p>1 тренировка: II Приседание (техника или силовая) 12п-4с-2о III ЗКМБР-15 16 выпады на месте 10 жим (швунг) диска 6/10 отжиманий 10 подъем корпуса (пол/скамья)</p> <p>2 тренировка: II Подтягивания строгие пх (техника или силовая) 6/8п-6с-1,5о III ЗКМБР-15 10 бросков мяча 30 прыжков на скакалке назад 10 отрыв ладоней в планке 10 подъем корпуса (пол/скамья)</p> <p>3 тренировка: II Тяга (техника или силовая) 10п-4с-2о III ЗКМБР-10 10 жим стоя 20/30 воздушных приседаний 20 боковых прыжков через барьер III Табата пресс (20-10)*4 Банан-прямые скручивания IV + мобильность лебедь и жук</p> <p>4 тренировка: II Подтягивания строгие ОХ (техника или силовая) 6/8п-5с-1,5о II ЗКМБР - 14 12 выпады СНГ в шаге 12 боковых прыжков через т, 1 нога 10/12 отжиманий с отрывом ладоней на полу 10 опускание ног лежа на полу</p> <p>5 тренировка: II Приседания фронт. (техника или силовая) 8п-4с-2о III МБ-4, крышка 10 минут 4/6 подтягиваний пх 12 станова тяга 8-12-16-20 фронт.прыжков на т 12 сит-ап III ДвМ-8 30 сек Банан 45 сек Супермен</p> <p>6 тренировка: II Жим стоя (техника или силовая) 10п-4с-1,5о III ЗКМБР-11 30 протяжка диска 30 выпады в шаге с гантелями 30 бросков мяча 30 отжиманий от пола 20 подтягиваний</p> <p>7 тренировка: II Двойные прыжки на скакалке (техника или 5 по 30 без разбива, штраф 5 бурпи) III ДвМ-12 15 трастеры 15 отжиманий 15 складка III Мертвая тяга 10*4 + планка 30 сек</p> <p>8 тренировка: II Жим лёжа и отжимания, 8п-5с-2о III ЗКМБР-15 12 протяжка гантели или диска 10 подъем ног в висе 30 сек стул 12 бросков мяча 20 отрыв ладоней в планке</p>	<p>ЗКМБР - закончить как можно больше раундов 10п-10с-10о - повторения-серии-отдых между сериями ох -обратный хват пх - прямой хват снг-снаряд над головой мб -максимально быстро выполнить крышка - временное ограничение ДвМ - движение в минуту</p>

ФМ Спорт

1	2	3	4	5	6	7
Сила	Техника ТА	Техника Гимнастика	Сила	Техника ТА	Сила	Техника Гимнастика
Подтягивания строгие 8 по 4, раз в 60 сек	Прокрутка палки 10*1 Уход в сед с палкой 10*1 Ходьба гуськом ОХ 20 м Развороты в выпаде Развороты в седе	Отжимания в стойке на р. П: от тумбы диагональ, от тумбы 90	Подтягивания рх с весом на 3 - 5 подходов, раз в 90 сек	Прокрутка палки 10*1 Уход в сед с палкой 10*1 Ходьба гуськом ОХ 20 м Развороты в выпаде Развороты в седе	Становая тяга на 8-4 подхода	Подтягивания Киппинг и Баттерфляй
Циклика НИ 45 мин на выбор	Рывок в стойку (4)65%-3; (2)80%-4	Ст. на руках П: от тумбы, лицом в стене	Циклика НИ 30 мин на выбор	Рывок в сед (3)50%-2 (3)65%-2 (2)75%-8	Выпады на месте на 12 с гантелями, тяжелые-4	Подъем переворотом
	Приседание ОХ на 4-5	Меткон. За мин. Время, в начале каждой минуты 4/5 подтягиваний		Швунг из-за головы +уход (2+2)50%-3 (1+2)65%-3 (1+1)80%-4	Статика пресс. Табата 20/10 холлоу+прямые скручивания	Меткон. На время
	Тяга рывковая на 4-5	150 бросков мяча		Пробросы штанги с груди 6 по 4		21-18-15...-3 Трастеры Фронт бурпи с пр чр тумбу
	Прыжки через барьеры, темповые 6 по 6					

ФМ Дети

Основные характеристики				
Продолжительность	Развиваемые качества	Алгоритм тренировки	Программирование	Сокращения
60 минут	Общая выносливость Координация Скорость Гибкость	I Разминка 10-15 минут ОРУ + Мобильность II Быстрота или изучение навыка 15-20 минут III Блок на выносливость 15-20 минут или баланс IV Заминка (мобильность+растяжка) 10 минут	Тренировка 1. II Ускорение вперед в хп с амортизатором 20 сек Ускорение спиной в хп с амортизатором 20 сек Ускорение боком в хп с амортизатором 20 сек Между упражнениями 60 сек отдых 3 серии, между сериями 2 мин отдых III ЗКМБР 10 30 прыжки на скакалке 10 гоблет-приседаний 10 отжиманий 10 плывец 10 сит-ап	
			Тренировка 2. II Выход силой в упор на прямые руки с прыжка 10 по 5, отдых между 40 сек Подтягивания на низкой перекладине, стопы на боеу 6 по 8 повторений, отдых 40 сек III МБ-2 или 3, эстафета 10 прыжков на тумбу 10 бросков медбола Трасса Трасса обратно 10 бросков мяча 10 прыжков на тумбу	
			Тренировка 3. II Прыжки в хп в стороны макс темп, 20 сек Прыжки в хп с продвижением вперед по дискам макс темп 20 сек Забегание на тумбу с и хп с амортизатором, 20 сек Отдых между упражнениями 60 сек. Отдых между сериями 2 мин III Трасса воздух, навик Наклон (мертвая) 10+10 Отведение руки стоя с амортизатором 12+12 Банан 30 сек Супермен 40 сек 3 серии, темп спокойный, без отдыха между упр и сериями	
			Тренировка 4. II Взятие и толчок гриф вертикал (6+6), 10 сек, между сериями отдых 30 сек Прыжки на тумбу в хп, макс h, по 5 повторений в серии, между сериями 60 сек отдых III МБ 2 или 3 серии, эстафета 10 подтягиваний на низкой перекладине 10 прыжков через тумбу с руками 20 разножка	ЗКМБР - закончить как можно больше раундов 10и-10с-10в - повторения-серии-отдых между сериями ох - обратный хват пх - прямой хват снп - снаряд над головой мб - максимально быстро выполнить критика - временное ограничение ДМ - движение в минуту хп - кокейная посадка
			Тренировка 5. II Ускорение в хп вперед + медбол 20 сек Ускорение в хп назад + медбол 20 сек Ускорение в хп боком + медбол 20 сек Ускорение в хп боком + медбол 20 сек 3 серии. Отдых между упражнениями 60 сек, отдых между сериями 2 мин III ЗКМБР 12 5+5 Взятие и толчок гриф вертикал 10 выпрыгиваний из седа с медболом 10 отжиманий 10 складка-пресс Сведение лопаток в лодочке 15 Планка 30 сек 3 серии, без отдыха	
			Тренировка 6. II Трасса земли с ведением теннисного мяча, практика, по 3 серии Подъем переворотом на низкой перекладине, навик III ДМ - 12 15 бурпи 15 трастеры с диском 20 складка-пресс	
			Тренировка 7. II Прыжки в хп, 1 нога земля, 20 сек Прыжки в хп, 1 нога земля, 20 сек, др. нога Ускорение вперед в хп с ведением с амортизатором, 20 сек Ускорение назад в хп с ведением с амортизатором, 20 сек III Приседания с гантелью/грифом над головой, навик 5 серий по 8 раз, отдых между сериями 40 сек Табата 30-20 Приседания на Босу плоская сторона Бег прыжки на скакалке, высокое бедро Отжимания Плывец Бурпи Подъем ног в висе, колени к локтям	
			Тренировка 8. II 8 Подтягивания на перекладине 0,5+0,5 Полукурт в планке вокруг тумбы 6 серий, без отдыха, темп спокойный III Табата 30-20 Прыжки на тренажере Подъем-пресс Жим диска стоя Катание на тренажере Скручивание с медболом сидя Отрыв ладоней в планке, стопы на боеу	

ФМ Юноши

Основные характеристики				
Продолжительность	Развиваемые качества	Алгоритм тренировки	Программирование	Сокращения
60 минут	Скоростно-силовые качества Координация Мобильность	Разминка 10-15 минут ОРУ + Мобильность Вар.1 Взрывная сила + плиометрика КУ Вар.2 Гимнастика навыков КУ Заминка (мобильность+растяжка) 10 минут	<p>Тренировка 1: II Взятие на грудь с виса в стойку Тяга толчковая + протяжка до ключиц 5 по 3 Прыжки на тумбу из седа 5 по 5 III 8 бурпи + спринт 20 м на взрыв, 3 серии, отдых 4 минуты</p> <p>Тренировка 2: II Выход силой в упор, навык Удержание на навесном оборудовании, хват III МБ 20-15-10 Трастеры + бурпи</p> <p>Тренировка 3: II 20 сек бег высокое бедро на амортизаторе + 10 фронт. прыжков на т, 4 серии, отдых 4 минуты II 20 Разножка + Лесенка протяжка гантели по 4 повтор. (4-5 весов на увеличение) II Швунг толчковый техника</p> <p>Тренировка 4: II Стойка на руках, навык II Табата 30-15, 3 серии, 1 мин тдых между сериями Взятие с виса на грудь Складка-пресс Выпрыгивания из седа с диском Швунг жимовой Удержание шипковых хват</p> <p>Тренировка 5: II Рывковая протяжка 5 по 5 Прыжки на т, макс высота III Приседание на спине, быстрый подъем 4 по 10</p> <p>Тренировка 6: II Координация, баланс, трасса III 9 Подъем ног в вися 9 взятие и толчок 9 отжиманий от пола 9 пресс-прыжок 2 серии МБ, отдых 2 мин, еще 2 серии МБ</p> <p>Тренировка 7: II Взятие на грудь в стойку на 3-6 Приседание фронт на 6-3 III МБ-3 18 облет-приседаний 12 бурпи 6 подтягиваний</p> <p>Тренировка 8: II Табата 30-30, 2 человека на станции Бег, темп 80% Протяжка Разножка Отжимание от босу Швунг Складка-пресс III Гимнастика, подъем переворотом, навык IV 6 подъем ног строго 6+6 жим сидя гантели 40 сек банан 50 сек супермен</p>	ЗКМБР - закончить как можно больше раундов 10п-10с-10о - повторения-серии-отдых между сериями ох - обратный хват пх - прямой хват снг-снаряд над головой мб - максимально быстро выполнить крышка - временное ограничение ДвМ - движение в минуту хп - хоккейная посадка

* Программы являются примером проведения занятий, могут быть изменены с учетом индивидуальных физических особенностей занимающихся.