

СОГЛАШЕНИЕ

о межведомственном взаимодействии и сотрудничестве в сфере продвижения молодежного движения «Воркаут»

г. Горно-Алтайск

«31» августа 2018 г.

Бюджетное учреждение Республики Алтай «Управление социальной поддержки населения города Горно-Алтайска» именуемое в дальнейшем «Сторона 1» в лице директора Соломатиной Татьяны Викторовны, действующего на основании Устава и Муниципальное учреждение «Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации города Горно-Алтайска», именуемое в дальнейшем «Сторона 2» в лице Начальника Комаровой Светланы Анатольевны, действующего на основании Положения о Муниципальном учреждении «Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации города Горно-Алтайска», заключили настоящее Соглашение о нижеследующем:

1. Предмет Соглашения

1.1. Предметом настоящего соглашения является организация межведомственного взаимодействия по реализации Комплекса мер «Организация продуктивной социально значимой деятельности несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом, в Республике Алтай».

1.2. Целью настоящего Соглашения является развитие и популяризация молодежного движения «Воркаут» в городе Горно-Алтайске, создание условий для проведения физкультурно-оздоровительной и досуговой работы с молодежью, профилактика подростковой преступности.

1.3. Сотрудничество и взаимодействие Сторон осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, законодательством Республики Алтай и настоящим Соглашением.

2. Обязанности Сторон

Сторона 1:

- приобретает спортивное оборудование и инвентарь для занятий молодежным движением «Воркаут» и передает его в муниципальную собственность Муниципального образования «Город Горно-Алтайск»;
- оказывает содействие по включению несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в состав участников

ного движения «Воркаут», в котором планируется охватить более 200 подростков города Горно-Алтайска;

- принимает участие в совместных мероприятиях, направленных на создание условий для проведения физкультурно-оздоровительной и досуговой работы с молодежью, профилактику подростковой преступности.

Сторона 2:

- направляет обучающихся, состоящих на различных видах учета в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, для участия в мероприятиях по воркауту;

- организует проведение мероприятий, направленных на развитие молодежного движения «Воркаут»;

- привлекает для участия в проводимых мероприятиях прогрессивное молодежное движение «Street Workout в Горном Алтае» в рамках данного Соглашения;

- направляет отчет о ходе реализации мероприятий, предусмотренных настоящим Соглашением, в БУ РА «Управление социальной поддержки населения города Горно-Алтайска» ежеквартально до 10 числа.

3. Срок действия Соглашения

Настоящее соглашение действует до 31 декабря 2019 года и вступает в силу с даты его подписания Сторонами. В случае если стороны не менее чем за 10 дней до окончания срока настоящего Соглашения не выразили намерения о его расторжении, Соглашение пролонгируется на следующий календарный год.

4. Расторжение Соглашения

Каждая из сторон может расторгнуть настоящее Соглашение, письменно уведомив об этом другую Сторону не менее чем за 30 дней до предполагаемой даты расторжения.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее соглашение не возлагает на пописавшие его Стороны каких-либо финансовых обязательств.

5.2. Координация настоящего Соглашения возлагается на БУ РА «Управление социальной поддержки населения города Горно-Алтайска».

5.3. Каждая из Сторон Соглашения вправе вносить предложения об изменении и дополнении Соглашения, которые не создают препятствий для реализации принятых обязательств.

5.4. Любые изменения и дополнения к настоящему Соглашению оформляются в письменном виде, подписываются сторонами и являются его неотъемлемой частью.

5.5. Настоящее Соглашение составлено в 2 экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному экземпляру для каждой из Сторон.

6. Адреса, реквизиты и подписи сторон:

Сторона 1

Бюджетное учреждение Республики Алтай «Управление социальной поддержки населения города Горно-Алтайска»

Адрес: 649000, Республика Алтай
г. Горно-Алтайск, ул. Объездная,
д. 12

Директор БУ РА «Управление
социальной поддержки населения
города Горно-Алтайска»

Т.В. Соломатина

М.П.



Сторона 2

**Муниципальное учреждение
«Управление культуры, спорта и
молодежной политики
администрации города Горно-
Алтайска»**

Адрес: 649000, Республика Алтай,
г. Горно-Алтайск, пр.
Коммунистический, д. 18

Начальник управления

С.А. Комарова

М.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БУРА «Управление
социальной поддержки населения
г. Горно-Алтайска»

_____ Т.В. Соломатина

Программа занятий «Street Workout»

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе практических рекомендаций и методики ведущих спортсменов и мастеров направления «Street Workout» с элементами Джимбарр (Gimbar), «Дворовая гимнастика», пар кур: Денис Минин, Михаил Баратов, Богдан Корженевский и т.д.

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.

Рабочая программа рассчитана на 20 часов.

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: Необходимо 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.

Метода 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.

Используемые источники

1. <http://workout.su>
2. www.Bar-Family.ru
3. www.turnikpedia.ru
4. <http://naturnike.ru>
5. <http://turnikman.ru>

Календарно - тематическое планирование занятий

№	Тема урока	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	04.08.2018 09.10.2018 06.11.2018 04.12.2018 15.01.2019 19.02.2019 26.03.2019 30.04.2019 04.06.2019 09.07.2019 13.08.2018 17.09.2019 22.10.2019 26.11.2019
2.	Знакомство с основами проектной деятельности. История движения. Терминология. Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях. Знакомство с простыми силовыми элементами.	06.09.2018 11.10.2018 08.11.2018 06.12.2018 17.01.2019 21.02.2019 28.03.2019 04.04.2019 02.05.2019 06.06.2019 11.07.2019 15.08.2019 19.09.2019 24.10.2019 28.11.2019
3.	Отработка простых силовых элементов.	11.09.2018 16.10.2018 13.11.2018 11.12.2018 22.01.2019 26.02.2019 02.04.2019 07.03.2019 11.06.2019 16.07.2019 20.08.2019 24.09.2019 29.10.2019 03.12.2019
4.	Знакомство с простыми техническими элементами. Отработка простых технических элементов. Соскоки. Отработка выполнения элементов.	13.09.2018 18.10.2018 15.11.2018 13.12.2018 24.01.2019 28.02.2019 04.04.2019 09.05.2019 13.06.2019 18.07.2019 22.08.2019 26.09.2019 31.10.2019

		05.12.2019
5.	Знакомство со сложными силовыми элементами. Отработка сложных силовых элементов.	18.09.2018 23.10.2018 20.11.2018 29.01.2019 05.03.2019 09.04.2019 14.05.2019 18.06.2019 23.07.2019 27.08.2019 01.10.2019 05.11.2019 10.12.2019
6.	Элементы Gimbar. Отработка элементов Gimbar.	20.09.2018 25.10.2018 22.11.2018 20.12.2018 31.01.2019 07.03.2019 11.04.2019 16.05.2019 20.06.2019 25.07.2019 29.08.2019 03.10.2019 07.11.2019 12.12.2019
7.	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	25.09.2018 30.10.2018 27.11.2018 25.12.2018 05.02.2019 12.03.2019 16.04.2019 21.05.2019 25.06.2019 30.07.2019 03.09.2019 08.10.2019 12.11.2018 17.12.2017
8.	Знакомство со сложными техническими элементами Отработка сложных технических элементов.	27.09.2018 01.11.2018 29.11.2018 27.12.2018 10.01.2019 07.02.2019 14.03.2019 18.04.2019 23.05.2019 27.06.2019 01.08.2019 05.09.2019 10.10.2019 14.11.2019 19.12.2019
9.	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	02.10.2018 04.12.2018 15.01.2019 12.02.2019 19.03.2019 23.04.2019 28.05.2019 02.07.2019

		06.08.2019 10.09.2019 15.10.2019 19.11.2019 24.12.2019
10.	Заключительное занятие	04.10.2019 06.12.2019 17.01.2019 14.02.2019 21.03.2019 25.04.2019 30.05.2019 04.07.2019 08.08.2019 12.09.2019 17.10.2019 21.11.2019 26.12.2019

Программа
занятий
«Street Workout»