

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа
«КвантУм» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного

Рассмотрено на заседании
методического совета
«28» августа 2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа «КвантУм»
О.В. Кляпка
«29» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая модульная программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Кроссфит»

(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 12 – 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Нальгиева Алена Александровна
педагог дополнительного образования

г. Звенигород, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «**Кроссфит**» имеет физкультурно – спортивную направленность, профиль — силовые упражнения. Разработана на основе требований:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467;

3. Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);

11. Устав и локальные акты образовательного учреждения.

Информационно-методические условия программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Кроссфит» включают:

- новизну программы, которая заключается в эмоциональности и увлекательности тренировок для учащихся;

- Книги, журналы и статьи по физическому развитию, баскетболу и педагогике.
- Видеоролики, презентации и дидактический материал по спортивной подготовке.
- Секундомеры, звуковая и видеоаппаратура.
- Образцы и шаблоны для обучающихся.
- Информация о спортсменах и спортивных событиях.

- актуальность и педагогическую целесообразность программы, поскольку детский кроссфит развивает силу, выносливость, гибкость и координацию, поддерживает здоровье и формирует стремление к здоровому образу жизни;

- принцип вариативности, который позволяет менять программу тренировок каждый день;

- безопасность и эффективность занятий, учитывающих физическую подготовку и состояние учащихся;

- сочетание силовых и аэробных нагрузок, что делает программу универсальной и подходящей для разных возрастов и уровней подготовки;
- организационно-педагогические основы обучения, включая очную групповую форму и наличие спортивного инвентаря;
- ожидаемые результаты, такие как положительная динамика физического развития учащихся и совершенствование их физических, морально-этических и волевых качеств.

НОВИЗНА состоит в том, что детский кроссфит был специально разработан так, чтобы тренировки для учащихся были эмоциональными и увлекательными.

Кроссфит для детей – функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированный под юный возраст атлета.

Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирован на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать стремление к здоровому образу жизни.

Одними из главных критериев в кроссфите для учащихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ Занятия кроссфитом пока ещё не очень распространены среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. Это и стало одной из основополагающих причин, по которым детский кроссфит обретает заслуженную популярность в настоящее время.

В подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Кроссфит является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как кроссфит, может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется в том, занятия силовыми упражнениями способствуют разносторонней физической подготовленности, совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, закаляют волю.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ. Кроссфит тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность кроссфита — вариативность. Начинающему кроссфитеру можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения.

Тренировка по кроссфиту организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, кроссфит подразумевает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно.

Стоит отметить, что в кроссфит можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Кроссфит выгодно сочетает силовые анаэробные нагрузки с кардио нагрузкой аэробного характера. Однако, запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.

Разнообразие нагрузок: кроссфит станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы кроссфит тренировки открывает возможность применения оригинального подхода.

Спортивные физиологи отмечают, что разные виды нагрузок, например, тяжелая атлетика, велосипед и бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают средний результат по каждому отдельному направлению. Именно данная усредненность показателей придает кроссфитеру универсальности, так часто требуемой в повседневной жизни.

Содержание программы реализуется в группах каждого года обучения, но с разным уровнем физической нагрузки.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 12-14 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа «Кроссфит» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ – сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, гибкость, быстрота, скорость, сила, ловкость).
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развить умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. скоростно-силовых качеств)

Воспитательные задачи:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом силовых упражнений в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

– уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;

– способность управлять своими эмоциями;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащихся в познавательной и практической деятельности:

– познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей деятельности;

– умение принимать решение в игровой ситуации и нести за него ответственность, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

– владение культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления творческой деятельности по изучаемым разделам и умениях их применять в области декоративно-прикладного искусства. В результате освоения программы учащиеся:

узнают:

– о функциональной направленности физических упражнений, их влияния на организм человека,

– об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения,

– об основах физической культуры;

– правильно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;

– выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

– организации простых форм занятий физической культурой и спортом.

– правильно и безопасно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;

– выполнять в полном объеме физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

– организации и проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

- правильно подбирать и безопасно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;
- самостоятельно и в полном объеме выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- организации и проведению показательных и тренировочных форм занятий физической культурой и спортом.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Цель - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- развитие дисциплины и самодисциплины: регулярные тренировки, соблюдение режима дня и правил соревнований способствуют формированию самоконтроля и ответственности у занимающихся;
- воспитание целеустремленности и упорства: занятия спортом требуют постоянных усилий и преодоления трудностей, что способствует развитию настойчивости и терпения;
- формирование социальной адаптированности: участие в командных соревнованиях, поддержка товарищей и сотрудничество с другими участниками тренировочного процесса развивает навыки общения, взаимопомощи и взаимодействия в коллективе;
- патриотическое воспитание: проведение соревнований, участие в турнирах и подготовка к ним способствуют формированию чувства гордости за свою страну и уважения к другим культурам;
- формирование здорового образа жизни: занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового питания и отказ от вредных привычек способствуют укреплению здоровья занимающихся и развитию культуры заботы о своем теле;
- развитие лидерских качеств: возможность стать капитаном команды, тренером или судьей на соревнованиях позволяет занимающимся проявить свои лидерские качества и научиться принимать ответственные решения;
- психологическая подготовка: преодоление страхов и стрессов, развитие уверенности в себе и эмоциональной устойчивости - все это является важным аспектом воспитания в рамках физкультурно-спортивных программ.

Планируемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Методы воспитания;

- Методы убеждений
- Методы упражнений (приучения)

Методы оценки и самооценки

В воспитательной работе применяю технологию организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е.Щурковой).

Общая воспитательная цель любого группового дела – формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим, природе, вещам.

Технологическую цепочку любого воспитательного дела можно представить следующим образом:

- Подготовительный этап (предварительное формирование отношения к делу, интереса к нему, подготовка необходимых материалов);
- Психологический настрой (приветствие, вступительное слово);
- Содержательная (предметная) деятельность;
- Завершение.
- Проекция на будущее.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Кроссфит» рассчитана на 72 часов (2 раза в неделю по 1 академическому часу) и состоит из 4 модулей: «Общая физическая подготовка (ОФП)» - 12 часов, «Специальная физическая подготовка (СФП)» - 12 часов, «Техническая подготовка (ТП)» - 24 часов, «Тактическая подготовка (ТП)» - 24 часов

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
МОДУЛЬ № 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)» - 12 часов					
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития кроссфита. Правила безопасности при занятиях. Виды и особенности тренировок.	1	1	2	Текущий
2.	Подготовительные упражнения.	1	5	6	Текущий
3.	Общеразвивающие упражнения.	1	3	4	Текущий
МОДУЛЬ № 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)» - 12 часов					
1.	Подготовительные упражнения.	-	12	12	Текущий
МОДУЛЬ № 3. «Техническая подготовка (ТП)» - 24 часов					
1.	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.	-	11	11	Текущий
2.	Базовые упражнения с собственным весом	-	8	8	Текущий
3.	Кардио-тренировка	-	5	5	Текущий
МОДУЛЬ № 4. «Тактическая подготовка (ТП)» - 24 часов					
1.	Скоростно-силовая тренировка.	-	8	8	Текущий
2.	Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном.	-	14	14	Текущий
3.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	-	2	2	Итоговый
ИТОГО:					72

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ № 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей. Основной задачей общей физической подготовки является повышение работоспособности организма в целом. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для данного вида спорта и на повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в данном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиена в кроссфите. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям кроссфита. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях кроссфита. История развитие кроссфита. Развитие кроссфита в России и за рубежом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Подготовительные упражнения. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Поразил в цель», «Послушный мяч».

Виды нагрузок в кроссфите

Когда составляется программа по кроссфиту, учитывается 3 типа нагрузок:

- аэробные нагрузки: бег, скакалка, велосипед;
- гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;

– работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и тд.

Кроссфит программа тренировок составляется с тем учетом, что типы нагрузок должны максимально чередоваться. Именно такие чередования позволяют развивать общую функциональность, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

МОДУЛЬ № 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

1. Подготовительные упражнения. Содержание программы «Кроссфит» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

Гимнастика.

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения

поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

Скоростно-силовые упражнения.

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

При этом данная группа упражнений может проводится с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально

быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.)

Подвижные игры.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

МОДУЛЬ № 3. «Техническая подготовка (ТП)»

1. Умение правильно слушать и выполнять упражнения.

2. Выполнять упражнения правильно.

МОДУЛЬ № 4. «Тактическая подготовка»

1. Тактические выполнение упражнения.

2. Тактические выполнение упражнения.

3. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Формы аттестации. Матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными

знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно – спортивного направления.

VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя участие в соревнованиях различного уровня.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель контроля	Формы и методы контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
Текущий	Проверка теоретических знаний	Опрос, тестирование	Кроссфит и его основное содержание	Правильность ответов
Текущий	Проверка правильности движений в базовых упражнениях	Наблюдение за выполнением в процессе тренировки	Присед, становая, жим	Соответствие выполняемых действий алгоритму
Итоговая аттестация	Проверка физической подготовки	Контрольное занятие	См. таблицу 1	Выполнение нормативов

Характеристика оценочных материалов, используемых для проведения текущего контроля:

Оценка теоретических знаний

(в форме теста или опроса)

- Кто придумал кроссфит?
 - Американский гимнаст Грег Гласман
 - Кроссфит – разработка советских спецслужб
 - Тренер по боксу Фредди Роуч – для лучшей подготовки своих подопечных
 - Американский тяжелоатлет Билл Старр
- Кроссфит – это...?
 - Разновидность круговых тренировок
 - Вид спорта
 - Специализированная программа, применяемая к спортсменам, проходящим реабилитацию после травм, или людям с ограниченными возможностями
 - Самостоятельная тренировочная методика
- Тяжелая атлетика – часть кроссфита. А какие движения составляют соревновательную программу в тяжелой атлетике?
 - Приседания со штангой, становая тяга, жим лежа
 - Толчок и рывок
 - Приседания со штангой над головой и взятие на грудь
 - Жим штанги стоя и рывок
- Фран, Николь, Сидни – эти слова имеют какое-то отношение к кроссфиту?
 - Да, это названия кроссфит-комплексов (кроссфит-тренировок)
 - Да, это имена известных представительниц кроссфита

- c) Да, это название городов, в которых проводятся крупнейшие соревнования по кроссфиту
 d) Это просто название урагана, к кроссфиту это не имеет никакого отношения
5. Как называются главные соревнования в мире кроссфита?
 a) World CrossFit Championship
 b) Reebok CrossFit World Series
 c) Reebok CrossFit Games
 d) CrossFit World Cup powered by Reebok
6. Какое движение вы, скорее всего, не увидите на соревнованиях по кроссфиту?
 a) Приседаний со штангой
 b) Отжиманий от пола
 c) Сгибаний рук с гантелями
 d) Подтягивание на перекладине
7. Берпи – то что?
 a) Движение-визитка кроссфита, состоящее из отжимания от пола, выпрыгивания с прыжком и хлопком над головой
 b) Подъем штанги с земли и приведение ее в положение над головой одним, слитым движением
 c) Фамилия одного из самых известных в кроссфите тренеров
 d) Метод расчета очков, начисляемых участникам кроссфит-соревнований
8. Кто такой Рич Фронинг?
 a) Директор Reebok – главного спонсора корпорации CrossFit
 b) Четырехкратный победитель CrossFit Games и самый титулованный кроссфит-атлет
 c) Без понятия, он не имеет отношения к кроссфиту
 d) Тренер, который при помощи кроссфита готовил многих известных актеров к их ролям в кино

Обработка результатов

1	2	3	4	5	6	7	8
a	d	b	a	c	c	a	b

Оценка уровня освоения теоретической части программы:

- 9-11 правильных ответов – хороший уровень;
 5-8 правильных ответов – средний уровень;
 0-4 правильных ответов – низкий уровень.

Нормативы для проведения промежуточной аттестации

Таблица 1

Навык	Норматив	
	юноши	девушки
Воздушные приседания	30 повт. / за 60 секунд	
Отжимания	10 повт.	5 повт.
Ситапы	20 повт. / 60 секунд	
Приседания со штангой над головой	15 x 15 кг.	15 x 6 кг.
Махи гири	21 x 10 кг.	21 x 6 кг.
400 метров бег	2 : 20	2 : 50
Становая тяга	60 кг.	40 кг.
Стойка на руках	6 секунд удержание у стены	
Подъем на грудь	35 кг.	20 кг.
Колени к локтям на перекладине	6 повт.	
500 метров гребли	2 : 20	2 : 50
Прыжок вверх с касанием руками предмета над головой	40 см.	25 см.
Отжимания на кольцах	10 секунд удержание в упоре, 1 отжимание	
Подтягивания	5 повт.	

Уголок на полу	15 секунд в согнутыми ногами	
2000 метров гребля	8 : 30	9 : 45
Рывок	20,5 кг.	10,5 кг
Прыжки на тумбу	50 см.	40 см.
Прыжки на скакалке	3 двойных подряд	
2400 метров бег	13 : 50	14 : 45
20 метров челночный бег	7,5 сек.	9,0 сек.
Кроссфит комплекс	1+ раундов <u>Cindy</u>	

Оценка освоения практической части программы:

Зачтено – норматив выполнен на 55 и более %.

Не зачтено – норматив не выполнен или выполнен менее, чем на 54%.

Нормативы для проведения итоговой аттестации

Таблица 2

Навык	Норматив	
	юноши	девушки
Воздушные приседания	35 повт. / за 60 секунд	
Отжимания	15 повт.	10 повт.
Ситапы	20 повт. / 60 секунд	
Приседания со штангой над головой	15 x 20 кг.	15 x 10 кг.
Махи гири	21 x 16 кг.	21 x 12 кг.
400 метров бег	2 : 00	2 : 25
Становая тяга	102 кг.	60 кг.
Стойка на руках	10 секунд удержание у стены	
Подъем на грудь	43 кг.	30 кг.
Колени к локтям на перекладине	10 повт.	
500 метров гребли	1 : 50	2 : 15
Прыжок вверх с касанием руками предмета над головой	50 см.	35 см.
Отжимания на кольцах	15 секунд удержание в упоре, 1 отжимание	
Подтягивания	10 повт.	
Уголок на полу	20 секунд в согнутыми ногами	
2000 метров гребля	8 : 00	9 : 15
Рывок	27,5 кг.	17,5 кг
Прыжки на тумбу	60 см.	50 см.
Прыжки на скакалке	5 двойных подряд	
2400 метров бег	13 : 30	
20 метров челночный бег	6,5 сек.	7,0 сек.
Кроссфит комплекс	1+ раундов <u>Cindy</u>	

Нормативы разработаны таким образом, чтобы проверять качества учащегося в каждой из 10 компонентов физической подготовки:

1. Сердечно дыхательная выносливость
2. Сила
3. Выносливость
4. Гибкость
5. Координация
6. Ловкость
7. Баланс
8. Точность
9. Мощност

10. Скорость

Достижение сбалансированного уровня физической подготовки во всех 10 аспектах дает базу для дальнейшего развития кроссфит спортсмена.

Данный уровень является необходимым минимумом для здорового образа жизни и общей физической подготовки, так как отсутствие этих базовых показателей силы, выносливости, гибкости может существенно ограничить действия в жизни.

Выполнение всех нормативов обычно занимает около 3-12 месяцев с момента начала занятий кроссфитом. На этом этапе развиваются правильные движения в базовых упражнениях (присед, становая, жим), улучшается выносливость и общее физическое состояние спортсмена.

Оценка освоения практической части программы:

Зачтено – норматив выполнен на 80 и более %.

Не зачтено – норматив не выполнен или выполнен менее, чем на 80%.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Условия реализации программы:

- Для успешной реализации данной программы необходимо:
- наличие спортивного зала ;
- наличие спортивного инвентаря:
- шведская стенка,
- маты – 12 шт,
- мячи (баскетбольные – 2 шт., набивные, теннисные, малые – по 12 шт.),
- гимнастические палки – 12 шт.,
- скакалки – 12 шт.

Методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания).
- Наглядные - показ.
- Практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).
- Структура занятия по программе
- Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.
- В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:
- Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам
- Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам
- Повышение температуры тела
- Обновление динамических стереотипов
- Далее следует этап практики, во время которого решаются задачи:
- Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- Регуляция дыхания во время выполнения упражнений
- Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.
- Главная часть тренировочного занятия – комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям:
- Длительность – от 3 до 20 минут (в среднем)
- Количество упражнений – от 1 до 10 (в исключительных случаях – больше)
- Схема повторений упражнений
- Комплексы с фиксированным временем или объемом работы
- Каждый комплекс выполняется группой учащихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа учащихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего

возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

- После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:
- Расслабление
- Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц
- Работа над ошибками при решении двигательной задачи
- Работа над слабыми местами в подготовке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРОССФИТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

WOD – это задание на день.

КОМПЛЕКС 1

- 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно
- 3-5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно
- *Задача:* этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 минуты (подбирайте так, чтоб детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и 2 ускорения или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3 – максимально быстро).

КОМПЛЕКС 2

- 10 бросков мяча в мишень
- 10 запрыгиваний на тумбу, платформу
- 10 свингов (махи гирей)

Задача: здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5 минут)

Как выполнять:

Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

КОМПЛЕКС 3

- 5 берпи
- ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)
- 5 запрыгиваний
- «медвежья походка» к точке старта
- 5 приседаний
- ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)
- 5 запрыгиваний
- ускорение к точке старта
- 5 берпи

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).

КОМПЛЕКС 4

1. Разминка
2. Отработка, пережат на спине с подъемом на ноги и берпи.
3. WOD (1 минута на упражнение)
 - берпи

- выпады на месте
- прыжки в длину
- приседания

Максимальное количество повторений.

КОМПЛЕКС 5

1. Разминка

2. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы).

3. WOD каждое упражнение три цикла

- челночный бег + приседания с медболом 3-4кг. x 5 повт.
- челночный бег + отжимания от пола 5 повт.
- челночный бег + скручивания на полу 10 повт.

КОМПЛЕКС 6

WOD 12 минут

Челнок 10м. Каждую минуту плюс один челнок.

Команда 3-4 чел. Первую минуту один бежит 10 метров и ждет следующего.

Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону. Вторая минута, два челнока (туда и обратно). Третья минута, три челнока и так до 12. Если кто то не может выполнять дальше, то выбывает.

КОМПЛЕКС 7

1. WOD три круга.

2. Четыре базы, по кругу.

- 2 выпады с гирями 4-6 кг.
- 3 отжимания с перемещением (крокодил).
- 4 выбросы с шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5кг).
- очень медленные приседания.

КОМПЛЕКС 8

WOD на время в командах по 2 - 4 чел.

Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды выполняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

КОМПЛЕКС 9

WOD 4 раунда (медбол/гриф)

- взятие на грудь 10
- фронтальные приседания 10
- бег 50 метров

КОМПЛЕКС 10

- Разминка
- Отработка жим гантелей/гирь стоя
- WOD 8 мин.
- 10 жимов
- 10 берпи
- Растяжка

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности учащихся как в тестовой, так и в соревновательной формах.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для родителей и обучающихся:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. – М.,1988.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.,2010.
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. – М.,2005.
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
8. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996.
9. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
10. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
11. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
12. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Для педагога:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
2. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка./Н.Н. Кожухова. – М.: Академия, 2008. – 271 с.
3. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. – М.,1982.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2008.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону, 2002.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 850 с.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Школа «КвантУм»
 _____ О.В.Кляпка
 « ____ » _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Кроссфит» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>МОДУЛЬ № 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)» - 12 часов</i>								
			16:00	Групповая	2	Общая физическая подготовка. Комплекс для развития скоростно-силовых качеств. Правила безопасности при занятиях кроссфита.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
			16:00	Групповая	6	Подготовительные упражнения	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
			16:00	Групповая	4	Общеразвивающие упражнения	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
<i>МОДУЛЬ № 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)» - 12 часов</i>								
			16:00	Групповая	12	Подготовительные упражнения. Базовые упражнения с собственным весом.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
<i>МОДУЛЬ № 3. «Техническая подготовка (ТП)» - 24 часа</i>								
			16:00	Групповая	11	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий

						способностей.		
			16:00	Групповая	8	Базовые упражнения с собственным весом	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
			16:00	Групповая	5	Кардио-тренировка	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
МОДУЛЬ №4 «Тактическая подготовка» (ТП) – 24 часа								
			16:00	Групповая	8	Скоростно-силовая тренировка.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
			16:00	Групповая	14	Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
			16:00	Групповая	2	Сдача контрольных нормативов по КТП (Итоговый контроль)	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
ИТОГО: 72 часа								