

Правительство Российской Федерации  
Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
"Всероссийский детский центр "Океан"

Принята на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от 25.12. 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
образовательной деятельности  
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

  
Г. Г. Рыбкин  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кроссфит для начинающих»**

Возраст учащихся – 14 – 17 лет  
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:  
**Карымов Александр Анатольевич,**  
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

## Информационная карта

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «КРОССФИТ для начинающих»
Автор-составитель	Карымов Александр Анатольевич, педагог дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Тренировочный процесс
Адресат программы	учащиеся 14 -17 лет
Срок реализации	1 смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни через занятия популярным видом спорта - кроссфит
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить с принципами и правилами данного вида спорта;</li> <li>– обучить технике и различным упражнениям кроссфита;</li> <li>– обучить правилам восстановления организма после тренировок;</li> <li>– развивать интерес к кроссфиту как к виду спорта;</li> <li>– развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, выносливость;</li> <li>– воспитывать стремление к достижению спортивных результатов;</li> <li>– формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями</li> </ul>
Краткое содержание	Данная программа знакомит детей с популярным видом спорта кроссфит, с приёмами контроля своего физиологического состояния, с приёмами и методами восстановления сил после тренировки. Дает понятие здорового образа жизни. Учит технике правильного выполнения упражнений в кроссфите.
Планируемые результаты	<p><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</li> <li>– навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;</li> <li>– знания о функциональных возможностях организма,</li> </ul>

	<p>способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</li> <li>– положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;</li> <li>– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul> <p><u>Метапредметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>– умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</li> </ul> <p><u>Предметные</u></p> <p>Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю возникновения и развития кроссфита;</li> <li>– элементы интервальных тренировок;</li> <li>– принципы обоснования здорового образа жизни;</li> <li>– принципы составления правильного тренировочного плана;</li> <li>– назначение общеразвивающих упражнений (разминки);</li> <li>– различные виды спортивного оборудования для кроссфита, их назначение, правила пользования.</li> </ul> <p>Учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;</li> <li>– выполнять упражнения с элементами тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, плиометрики, гиревого спорта и легкой атлетики.</li> </ul>
Социальный эффект	Воспитание здорового, спортивного, физический активного члена современного общества
Год разработки	2017
Год последней редакции	2019

## Оглавление

### **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка  | 2 |
| 1.2. Планируемые результаты | 6 |
| 1.3. Содержание программы   | 7 |

### **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

- |   |    |
|---|----|
| 2.1. Условия реализации программы       | 10 |
| 2.2. Анализ результативности программы  | 11 |
| 2.3. Методическое обеспечение программы | 12 |

### **Раздел №3 «Приложения»:**

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| 3.1. План - конспекты занятий | 14 |
|-------------------------------|----|

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа «КРОССФИТ для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она нацелена на, формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, через приобщение их к занятиям популярным видом спорта – кроссфит и формирование у них интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Данная программа ориентирует учащихся на формирование самостоятельного мышления, осмысленного отношения к собственному здоровью и выполняемой физической нагрузке. Учит контролировать свое физиологическое состояние, знакомит с приёмами и методами восстановления сил.

Программа базируется на следующих нормативно-правовых документах:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития системы дополнительного образования детей в России до 2020 года; Программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" (Постановление от 30 декабря 2015 г. № 1493, Москва);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196);
- Программа развития федерального государственного бюджетного образовательного учреждения Всероссийский детский центр "Океан" на 2014 - 2020 годы. (Распоряжение от 16 декабря 2014 г. № 2539-р Москва);
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

– Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 (ред.от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан».

## **Теоретико-методологическое обоснование Программы**

Одной из главных задач государства является удовлетворение общих человеческих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физической культурой и спортом.

У основной массы школьников мотивированный интерес к занятиям спортом возникает в переходном возрасте. Однако к этому времени оказываются пропущенными сенситивные периоды развития физических качеств. Поэтому большинство юношей и девушек не могут добиться высоких спортивных результатов. Кроссфит помогает восполнить этот пробел в физическом развитии. Кроссфит – это круговая тренировка, при которой упражнения выполняются одно за другим без отдыха (либо с минимальным отдыхом). Как правило, упражнения используются базовые многосуставные такие как: приседания, становая тяга и другие различные тяги, толчки, рывки, подтягивания, отжимания и т.д. все это для того, чтобы вовлечь в работу как можно больше количество мышц.

Развитие в физическом отношении имеет важное значение, занятия кроссфитом делают ребенка здоровым, сильным, а также придают ему

уверенности в себе. Также кроссфит это безупречная профилактика заболеваний ведь основная нагрузка идет на мышцы, суставы, кости, что положительно сказывается на опорно-двигательном аппарате ребенка, а если занятия кроссфитом будут регулярны, то это также улучшает работу сердечно сосудистой системы.

**Цель:** повышение уровня двигательной активности формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни через занятия популярным видом спорта - кроссфит.

**Задачи:**

- познакомить с принципами и правилами данного вида спорта;
- обучить технике различных упражнений кроссфита;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- развивать интерес к кроссфиту как виду спорта;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- воспитывать стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Особенностью программы является то, что решение данных задач происходит в интенсивном режиме в условиях временного детского коллектива. При занятии кроссфитом захватывается очень большой диапазон элементов из различных видов спорта, именно поэтому каждый ребенок сможет «найти себя» в кроссфите.

Программа основывается на следующих педагогических принципах:

- сознательности и активности
- наглядности
- самостоятельности
- доступности
- систематичности

— последовательности

**Используемые методы:**

**Повторный метод** - многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после занятий.

**Переменный метод** - выполнение непрерывной работы в разном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью.

**Интервальный метод** - повторение работы достаточно высокой мощности при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые выполняются на фоне утомления. Подобная тренировка способствует повышению подготовленности спортсмена за счет использования всех функциональных резервов организма.

**Соревновательный метод** - предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, копирующих соревнования, содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет адаптироваться организму к тем нагрузкам, которые имеют место во время выступлений, или превышают их.

**Общие сведения об условиях реализации Программы**

**Адресат программы:** учащиеся 14-17 лет, с основной группой здоровья, со средним уровнем физического развития, заинтересованные в развитии своего физического состояния, в количестве 12 человек (6 мальчиков 6 девочек).

**Уровень программы:** стартовый, объём (12 часов), срок реализации (1смена).

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

**Формы обучения:** групповая, индивидуальная.

**Виды занятий:** тренировка, соревнование.

**1.2. Планируемые результаты:**



### Личностные

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

### Предметные

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития кроссфита;
- элементы интервальных тренировок;
- принципы обоснования здорового образа жизни;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- различные виды спортивного оборудования для кроссфита, их назначение, правила пользования.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки; выполнять упражнения с элементами тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, плиометрики, гиревого спорта и легкой атлетики.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	История возникновения и развития кроссфита; определение возможностей и способностей учащихся; изучения основ упражнений кроссфита.	1	0.6	0.4	тестирование
2,3	Освоение комплекса упражнений «Челси»(Chelsea).	2	0.5	1.5	Наблюдение, анализ, самоанализ, разбор ошибок
4	Освоение комплекса упражнений «Барбара» (Barbara).	1	0.3	0.7	
5	Освоение комплекса упражнений «Эджи» (Ague)	1	0.3	0.7	
6,7	Освоение комплекса упражнений «Мерф» (Merph)	2	0.5	1.5	
8	Освоение комплекса упражнений «Синди» (Cindy)	1	0.3	0.7	
9	Освоение комплекса упражнений «Фрэн» (Fran).	1	0.2	0.8	
10,11	Освоение комплекса упражнений «Витман» (Vitman).	2	0.5	1.5	
12	Праздник спорта.	1	0.3	0.7	соревнования
	ИТОГО	12 ч	3.5	8.5	

#### Содержание занятий

### **Занятие № 1**

*Тема:* Вводное занятие. История возникновения и развития кроссфита; определение возможностей и способностей учащихся; изучение основных упражнений кроссфита.

*Цель:* Введение в образовательную программу.

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. История возникновения и развития кроссфита.

*Практика:* Определение возможностей и способностей учащихся; изучение основных упражнений кроссфита (отжимания от пола, прыжки на скакалке, подтягивания на перекладине, ситап – (подъем туловища), прыжки на тумбу, берпи).

### **Занятие № 2,3**

*Тема:* Освоение комплекса упражнений «Chelsea» (Челси).

*Цель:* Познакомить с комплексом «Chelsea».

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений комплекса (отжимания от пола, приседания с собственным весом, подтягивание на перекладине до груди).

### **Занятие № 4**

*Тема:* Освоение комплекса упражнений «Barbara» (Барбара).

*Цель:* Познакомить с комплексом «Barbara».

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Объяснение правильного выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений комплекса (запрыгивания на тумбу 60 см., подтягивания широким хватом, отжимания от пола, выпады с гантелями, подъем ног в висе).

### **Занятие № 5**

*Тема:* Освоение комплекса упражнений «Ague» (Эджи).

*Цель:* Познакомить с комплексом «Ague».

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Объяснение правильного выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений комплекса (подтягивания, отжимания от пола, подъем туловища, приседания).

### **Занятие № 6,7**

*Тема:* Освоение комплекса упражнений «Merph» (Мерф).

*Цель:* Познакомить с комплексом «Merph».

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Объяснение правильного выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений комплекса (отжимания от пола, приседания, выпрыгивания из глубокого приседа, подтягивания).

### **Занятие № 8**

*Тема:* Освоение комплекса упражнений «Cindy» (Синди).

*Цель:* Познакомить с комплексом «Cindy».

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Объяснение правильного выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений комплекса (отжимания от пола, приседания, подтягивания).

### **Занятие № 9**

*Тема:* Освоение комплекса упражнений «Fran» (Фрэн).

*Цель:* Познакомить с комплексом «Fran».

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Объяснение правильного выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений комплекса (бег 1 км., отжимания от пола, приседания, подтягивания, бег 500 м.).

### **Занятие № 10,11**

*Тема:* Освоение комплекса упражнений «Vitman» (Витман).

*Цель:* Познакомить с комплексом «Vitman».

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Объяснение правильного выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений комплекса (махи гирями, взятие штанги на грудь, запрыгивания на тумбу 75 см.).

### **Занятие № 12**

*Тема:* Праздник спорта (соревнования).

*Цель:* Выявление сильнейших учащихся.

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ПБ. Объяснение правил соревнований по кроссфиту.

*Практика:* Проведение соревнований (бег 400 метров, двойные прыжки на скакалке, толчки гантелей от груди, подтягивания, приседания с гантелями

на груди).

## **Раздел №2**

### **«Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **2.1 Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы "Кроссфит для начинающих" необходим спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- турник (гимнастическая перекладина) - 2 шт.;
- набивной мяч – не менее 6 штук;
- канат – 2 шт;
- гимнастическая доска (степ) – не менее 4 шт.;
- гири – 6 шт;
- штанга – 2шт;
- тумба (60 см);
- тумба (75 см);
- гимнастические доски (степы) – 8 шт.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Для усиления интереса детей к занятиям по программе "Кроссфит для начинающих" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового упражнения, учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением на тренировке.
2. Учащиеся просматривают предлагаемые видеоматериалы и показ приема педагогом.
3. Каждый учащийся осваивает и отрабатывает новое упражнение кроссфита с педагогом и другими учащимися в паре.

#### **2.2. Анализ результативности реализации программы**

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ**

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося, проявленных на занятиях и на итоговом мероприятии;
- по повышению его уровня общей и физической культуры.

**Нормативы специальной физической подготовленности юных кроссфитеров.**

№ п/п	Тесты	Возрастная группа							
		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег 1000 метров.	5,6-6,45	33-50	4,46-6,45	51-75	3,32-4,45	69-100	1,18-2,45	87-125
2	Бег 100 м. с.	16 - 17	32-51	15 – 16	52-75	15 – 14	69-100	12 - 13	87-125
3	Бег 60 м. с.	12 - 14	31-50	11 – 13	51-75	10 – 12	69-100	9 – 10	87-125
4	Приседания раз/мин	40/30	31-50	60/50	51-75	70/60	69-100	80/70	87-125
5	Отжимание от пола, раз/мин.	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	65,5-80	69-100	75,5-92,5	87-125
6	Подъём туловища из положения лёжа, раз/мин.	28-34	32-50	35-47	51-75	42-60	69-100	49-73	87-125
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	95-114	31-50	115-127	51-75	135-140	69-100	155-153	87-125
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	55-50	31-50	75-87	51-75	95-100	69-100	115-113	87-125
9	Прыжки в длину с места, см.	154-190	32-50	191-215	51-75	228-240	69-100	265-265	87-125

**Таблица подсчёта баллов для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки).**

Возраст	Уровень подготовленности, суммы баллов				
	Отлично	Хорошо	Подготовлен	Ниже	Неудовлетворит

				среднего	ельно
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

### 2.3. Методическое обеспечение программы

#### Дидактические и методические материалы

- Видеозаписи тренировок по кроссфиту;
- Видеозаписи соревнований по кроссфиту;
- Музыкальное сопровождение;
- Фотографии выдающихся кроссфитеров.

#### Глоссарий

**AS (AirSquat)** - воздушные приседания, приседания с весом собственного тела.

**AMRAP (as many rounds as possible)** - выполнить максимальное количество раундов за отведенный промежуток времени.

**AFAP (as fast as possible)** - выполнить комплекс как можно быстрее.

**ManMaker** - комплекс упражнений тренирует мышцы груди, спину, ноги, плечи и ягодицы, включает армейский жим, приседания с гирей над головой, взятие на грудь, мельницу и рывок, упражнения выполняются без отдыха.

**BackSquat** - приседания со штангой на плечах.

**Barbell** – Штанга.

**Benchpress** - жим лежа.

**BJ (BoxJump)** - запрыгивания на тумбу.

**Burpee** – бурпи (бёрпи).

**BW (BWT, Bodyweight)** - вес тела.

**C2B (Chest To Bar Pull-ups)** - подтягивания до груди.

**CLN (Clean)** - взятие на грудь.

**C&J (Clean&Jerk)** - взятие на грудь и толчок.

**CrossFit** - кроссфит, система функционального тренинга, основанная на

постоянно варьируемых функциональных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью.

**CFT (CrossFit Total, consisting of max squat, press, and deadlift)** - тест, состоящий из базовых упражнений: приседания, жима и становой тяги.

**Warm-up** – Разминка.

**Squat** – Приседания.

**Push-ups** – Отжимания.

**PU (Pull-ups)** – Подтягивания.

**GPP (General physical preparedness)** - ОФП – (общая физическая подготовка).

**On-Ramp** - кроссфит-тренировки для начинающих.

**Plank** - упражнение «планка».

**Dip** - отжимания на брусьях.

**DU (Double-Unders)** - двойные прыжки со скакалкой.

## Список литературы

### Книги:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва, 2004г., 257 стр.
2. Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил». Москва, 2007г., 179 стр.
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. Москва, 2003г. 270 стр.

### Библиографические ссылки на электронные ресурсы:



1. <http://crossfit.ru>
2. <https://wodcat.com/wod/Barbara>
3. <https://wodcat.com/wod/Chelsea>
4. <https://wodcat.com/wod/Ague>
5. <https://wodcat.com/wod/Merph>
6. <https://wodcat.com/wod/Jake>
7. <https://wodcat.com/wod/Fran>
8. <https://wodcat.com/wod/Vitman>
9. <https://mirznanii.com>