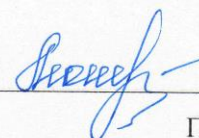


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска

«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Спартаец»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического Совета  
МБУДО ДЮФЦ «Спартаец»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Спартаец»



О.В. Леоненко

Приказ № 116-09

от «29» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА «КРОССФИТ»**

Срок реализации программы: 7 лет

Разработчик программы:  
Сальников Кирилл Александрович,  
педагог дополнительного образования

Новосибирск 2023

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Общая характеристика Программы .....	6
4. Планируемые результаты освоения Программы. ....	9
5. Содержание Программы.....	12
6. Примерный годовой учебный план.....	14
7. Заключение .....	20
8. Список литературы .....	21

## **1. Введение**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

## 2. Пояснительная записка

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в детском и 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 занятий 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 обучающихся.

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

Данная Программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения обучающихся среднего и старшего звена в двигательную активность и кардио тренировки через систему кроссфит.

Целью Программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы,

согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;

5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

1. ценность человека – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

2. ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

3. ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

4. ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;

5. ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### 3. Общая характеристика программы

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.

Преимуществам данной тренировки можно отнести следующее:

1. Универсальность кроссфитера: определенное построение кроссфит тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы школьников. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути. Универсальность кроссфитера более подходит для повседневной жизни, чем уровень подготовки узконаправленного атлета.

2. Разнообразие нагрузок: кроссфит станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы кроссфит тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.

3. Сохранение и преумножение здоровья и выносливости: отсутствие узкой направленности тренировки позволяет совершать остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата.

4. Подходит как для юношей, так и для девушек: благодаря отсутствию наращивания мышечной массы кроссфит тренировки отлично подходят для девушек. Кроме того, программа кроссфита противостоит мышечной гипертрофии, благоприятное воздействие оказывается на все физические качества.

5. Доступность: кроссфитом можно заниматься как в специализированном зале, так и в небольших помещениях или на свежем воздухе.

6. Функциональность: эффект от занятий кроссфитом не заставляет себя долго ждать.

7. Наличие духа соперничества: Даже самостоятельные тренировки кроссфит таят в себе атмосферу борьбы.

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 изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно. Стоит помнить, что в кроссфит можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания и т.п.) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Кроссфит выгодно сочетает силовые анаэробные нагрузки с кардио нагрузкой аэробного характера. 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.

#### Виды нагрузок в кроссфите

- аэробные нагрузки: бег, скакалка, велосипед, гребля, плавание, и т.д;
- гимнастика – упражнения с весом собственного тела: подтягивания, отжимания, подъем тела и т.д;
- работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и т.д.

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.

Показателями результативности программы являются: развитие физических качеств, улучшение работоспособности сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузок. Также результатами тренировочного процесса являются различные достижения и результаты в соревновательной деятельности по видам спорта включенным в программу тренировок (кроссфит, легкая атлетика, силовое многоборье, лыжные спорт, велоспорт, тяжелая атлетика, пауэрспорт).

#### Деление на возрастные группы

Во всех организациях проводящих тренировки по кроссфиту обучающихся, которые приходят заниматься, делят по возрасту на несколько групп:

1. обучающиеся до 6 лет. Некоторые секции приглашают желающих уже с 4 или даже 3 лет. Все зависит от образования и специализации педагога.

2. обучающиеся 7-9 лет. Это наиболее распространенная группа детского кроссфита, так как младшие школьники очень активны и нуждаются в переключении внимания после уроков и домашних заданий.

3. обучающиеся 10-12 лет. В этом возрасте программа занятий уже усложняется, включаются элементы тренировок для взрослых (работа с дополнительным отягощением).

4. обучающиеся 13-17 лет. В эту категорию включают наиболее подготовленных и активных, которые уже могут участвовать в соревнованиях.



#### 4. Планируемые результаты освоения Программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Кроссфит» является формирование следующих умений:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
2. сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
3. сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Кроссфит» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:
  - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
  - проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

- Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## 5. Содержание программы

Содержание программы «Кроссфит» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее:

1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях;

2. Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья;

3. Инструктаж по технике безопасности;

4. Гимнастика (элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных занятий активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон);

5. Общеразвивающие гимнастические упражнения (акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардио-тренировки для повышения выносливости);

6. Силовые упражнения (приседания, ходьба с отягощением, махи гири, поднятие корпуса с отягощением, работа с гантелями, штангами и гирями). Полный комплекс занятий включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности;

7. Скоростно-силовые упражнения (данные упражнения включают в себя быстрый бег, плиометрические комплексы упражнений, прыжки в различных вариациях с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, и в различных других сочетаниях, а также силовые упражнения, выраженные подъемом, перемещением и удержанием любых дополнительных отягощений). При этом данные упражнения могут проводиться 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 и группе.

8. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, метание), с элементами гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения), с элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Данные игры позволяют разгружать ЦНС и применять полученные во время образовательной деятельности навыки на практике, в игровой форме.

## 6.Примерный годовой учебный план

Содержание	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				
	1 года обучения	2 года обучения	1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения	4 года обучения	5 года обучения
1.Теоретическая часть:							
Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок.	1	1	1	1	1	1	1
Биомеханика движений.	1	1	1	1	1	1	1
Мышцы. Виды мышц.	1	1	1	1	1	1	1
Физические качества. Скорость. Сила. Выносливость. Гибкость. Координация.	1	1	2	1	1	1	1
Кроссфит. История. Основные комплексы. Техника выполнения.	2	2	3	4	4	2	2
Бег. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	1	1	2	2	2	1	1
Восстановление.	2	2	4	4	2	2	2
Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	1	1	2	2	2	1	1
Самоконтроль. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	1	1	2	2	2	2	2
Техника базовых силовых упражнений	1	1	2	2	2	4	4
Методика составления индивидуальных программ тренировок, обучение.	-	-	-	2	2	2	2

Судейство особенности и нюансы. Обучение и практика на обучающихся первых годов обучения.	-	-	-	-	-	4	4
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>2.Практическая часть:</b>							
ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг.	8	14	16	16	16	16	16
Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей	8	14	16	16	16	16	16
ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.	8	14	16	16	16	16	16
Скоростно-силовые упр. Подвижные игры.	8	20	24	24	24	24	24
Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг	10	14	20	20	20	20	20
Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг	8	12	20	20	20	20	20
Отжимания, приседания, подтягивания, поднятие туловища, бёрпи. ОРУ.	10	12	24	24	24	24	24
Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX	8	10	12	12	12	12	12
Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	8	10	12	12	12	12	12
Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, жим, бёрпи, сетапы.	10	22	26	26	26	26	26
СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке.	8	10	12	12	12	12	12
Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания	18	20	22	22	22	22	22

(организма).							
Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения.	18	20	24	24	24	24	24
Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.	16	22	26	26	26	26	26
Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит.	16	24	30	30	30	30	30
ОФП. Комплекс планок.	8	18	30	30	30	30	30
Кроссфит комплекс. Трастеры. Молот. Канат.	18	30	34	34	34	34	34
Круговая тренировка.	20	20	24	24	24	24	24
Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.	12	22	30	30	30	30	30
Плеометрические комплексы упражнений.	24	34	36	36	36	36	36
150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах	10	20	28	28	28	28	28
Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление. 22	10	20	20	20	20	20	20
<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>402</b>	<b>502</b>	<b>502</b>	<b>502</b>	<b>502</b>	<b>502</b>
<b>Всего</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>522</b>	<b>522</b>	<b>522</b>	<b>522</b>	<b>522</b>



Для проведения занятий будут использоваться основные Crossfit упражнения:

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног.
- Гребля на тренажере.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Выход на турнике.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Берпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя.
- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «бабочкой».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Отжимания в стойке на руках.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимания от пола.
- Подъемы по канату.
- Жим штанги лежа.

- Приседания со штангой на плечах.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.
- Трастеры с гирями – аналогичное предыдущему упражнению, только в руках атлета находятся гири.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- Броски набивного мяча в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

А также для достижения максимального эффекта от тренинга будут использоваться различные модификации, комбинации, сплиты и чередования

этих упражнений. Помимо этого в тренировочный процесс будут включены упражнения исходя из собственных пожеланий и особенностей со здоровьем обучающегося.

## 7. Заключение

В результате исследования установлено, что система неспециализированной высокоинтенсивной подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности. Было замечено увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, способствующее овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыками и умениями самостоятельной физической тренировки во внеурочное время.

Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку обучающихся.

## 8.Список литературы

1. Кроссфит мозга, как подготовить себя к решению нестандартных задач, Намаконов И.М., 2018.
2. Единоборства и кроссфит, Силовая подготовка в разных видах спорта, Арсентьев Д.О.
3. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
4. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М.: 2013. 142 с.;
5. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес»// Теория и практика физической культуры. – М.: 2003 №2;
6. Варзиев С. Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства – М.: 2009. 257 с.;
7. Вендлер Д. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы. – М.: 2008. 75с.;
8. Дашинорбоева В.Д. Особенности тренировочного процесса/ Улан-Уде.: - ВСГТУ.: 2007. 210 с.;
9. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. - 2010. 10 с.;
10. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. – М.: Франтера, 2003;
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
12. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
13. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;
14. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. – Томск.: ИД СК-С, 2011. 288 с.;