


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

ИТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»
О.В. Плесовских
2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Кроссфит»**

возраст обучающихся 7-17 лет
срок реализации программы - 1 год
количество часов - 222
ID- номер программы в Навигаторе - 90

Тренер-преподаватель:
Чанба Тимур Олегович

г. Нарьян-Мар
2025 г.

Содержание

1.	Паспорт программы-----	3
2.	Пояснительная записка-----	4
3.	Режим учебного процесса-----	6
4.	Учебный план-----	7
5.	Календарный учебный график-----	8
6.	Содержание изучаемого курса -----	9
7.	Планируемые результаты-----	12
8.	Формы текущего контроля и промежуточная аттестация -----	13
9.	Материально-техническое обеспечение -----	14
10.	Список литературы и электронных информационных ресурсов-----	15

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Чанба Тимур Олегович
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст учащихся	7-17 лет
Цель программы	Знакомство с избранным видом спорта «Кроссфит», формирование у ребенка потребности заниматься данным видом спорта, укрепление здоровья, развитие морально-нравственных и волевых качеств
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Кроссфит» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);
- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы- физкультурно-спортивная.

Уровень освоения- ознакомительный.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания целостной системы тренировочно-образовательной, функциональной и физической подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности обучающихся, преимственность в повышение их морально-волевых качеств и физического развития.

Воспитательная работа состоит в развивающих, познавательных и воспитательных возможностях вида вариативной системы функционального тренинга «Кроссфит» и физической культуры, что способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Успешное освоение данной Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни, прививает воспитаннику традиционные морально-нравственные ценности.

Программа направлена на информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Язык реализации Программы русский.

Цель - знакомство с вариативной системой функционального тренинга «Кроссфит», формирование у ребенка потребности заниматься данным видом физической подготовки, укрепление здоровья, развитие морально-нравственных и волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- дать базовые знания по развитию основных физических функций и качеств организма;
- закрепить на практике базовые знания техники и тактики выполнения функциональных движений.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость), формирование правильной осанки;
- развитие морально-нравственных качеств подрастающего поколения.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитать чувство личной ответственности.

Программа разработана на один год обучения, 222 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 7-17 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	6 часов	7-17 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Форма контроля
		Теория/ практика	Всего	
1	Теоретические занятия	2	2	Тестирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	140	140	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	52	52	Практические задания
4	Технико-тактическая подготовка	13	13	Практические задания
5	Специальные подготовительные упражнения	6	6	Практические задания
6	Изучение базовой техники	4	4	Практические задания
7	Выполнение тренировочных комплексов	5	5	Практические задания
Итого:		222		

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретические занятия	1							1		
2	ОФП	19	18	17	14	13	14	14	15	16	140
3	СФП		5	5	8	7	7	7	6	7	52
4	Технико-тактическая подготовка			1	2	2	2	2	2	2	13
5	Специальные подготовительные упражнения			1	1	1	1	1	1		6
6	Изучение базовой техники			1	1			1	1		4
7	Выполнение тренировочных комплексов		1	1			1	1	1		5
Итого											222

Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия
Теоретические занятия	
1	<p>Физкультура и спорт в РФ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физкультура как часть физического воспитания; – место функционального тренинга «Кроссфит» в общей системе физического воспитания; – прикладное значение занятий функциональным тренингом «Кроссфит»
2	<p>История развития функционального тренинга «Кроссфит»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виды физической подготовки и место функционального тренинга «Кроссфит» в них; – функциональный тренинг «Кроссфит» в мире; – развитие функционального тренинга «Кроссфит» в РФ и на Дальнем Востоке
3	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие понятия о строении и функциях организма человека; – ознакомление с расположением основных мышечных групп; – работоспособность мышц и подвижность в суставах; – влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; – дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; – воздействие физических упражнений на дыхательную систему; – понятие об утомлении и переутомлении
4	<p>Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гигиенические требования к местам проведения занятий; – причины травм и их профилактика; – личная гигиена; – вред курения и алкоголя; – правильное питание спортсмена; – оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах; – дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев
5	<p>Основы техники функционального тренинга «Кроссфит»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общая характеристика; – индивидуальные особенности выполнения; – качественные показатели техники – эффективность и экономичность функциональных движений спортсмена
6	<p>Места занятий и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – этикет и правила поведения в зале; – оборудование мест проведения тренировок; – одежда для занятий функциональным тренингом «Кроссфит»
7	<p>Методика обучения и тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; – определение и исправление ошибок; – особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий

	<ul style="list-style-type: none"> с детьми-подростками, юношами; – перспективное планирование; – разминка, ее значение; – терминология функционального тренинга «Кроссфит»; – патриотическое воспитание детей
ОФП	
Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Развитие гибкости	
СФП	
1	<p>Методы организации обучающихся при разучивании действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организация обучающихся без партнера на месте; – организация обучающихся без партнера; – усвоение приема по заданию тренера
2	<p>Методические приемы обучения основам техники функционального тренинга «Кроссфит»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение базовых движений; – из базовых стоек выполнение функциональных движений; – передвижение с отягощением; – в передвижении выполнение базовой программной техники

Программа включает следующие виды занятий: устное изложение, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрацию), упражнения (тренировку), практическую и самостоятельную работу.

Основные средства тренировочных занятий: общеразвивающие упражнения (с целью создания правильных функциональных движений); подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольно-педагогические испытания.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. В это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 10-15 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство на занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует

усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на силовую подготовку, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике функционального тренинга «Кроссфит» на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Планируемые результаты

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

базовая техника функционального тренинга «Кроссфит»;

личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);

регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляции);

познавательные (логические действия, постановка и решение проблем);

коммуникативные (планирование, сотрудничество, решение конфликтов, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с поставленными задачами);

улучшение состояния психического и физического здоровья обучающихся, повышение уровня воспитанности и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы текущего контроля и промежуточная аттестация

Для установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Выполнение практических заданий	Сентябрь
Промежуточный контроль	Выполнение практических заданий	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Выполнение практических заданий	По окончании обучения всего периода обучения по Программе

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Татами (напольное покрытие)	100 листов
3	Турники	3 штуки
4	Гантели	12 штук по 3 кг 12 штук по 5 кг 12 штук по 10 кг
5	Резиновые петли	8 штук по 45 кг 8 штук по 30 кг 16 штук по 15 кг
6	Метболы	10 штук по 2 кг 8 штуки по 5 кг
7	Координационная лестница (длинной не менее 7 м и шириной не менее 30 см)	2 штуки
8	Гири	10 штук по 8 кг 8 штук по 16 кг 6 штук по 32 кг
9	Скакалки	10 штук по 260 см 10 штук по 360 см
10	Тренажёр «Гребля»	2 штуки

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации -М.: Советский спорт, 2013.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник - М.: Советский спорт, 2014.
3. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры - М.: Терра-Спорт, 2013.

https://cross.expert/wp-content/uploads/2016/11/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf
https://kpfu.ru/staff_files/F719309717/Krossfit_Dic_Nikitina_Azizova.pdf