

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Николай Викторович
Должность: Директор
Дата подписания: 01.04.2022 13:59:15
Уникальный программный ключ:
da9e16868360688bd79a46034f1dd3af91524343

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Тюменский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дополнительной
общеобразовательной
программы


(подпись)

А.В. Шабанов

м.п.
«08» ноября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра дополнительного
образования ТюмГУ



А.А. Яковлев

«8» ноября 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Инструктор групповых программ, направление Кроссфит

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Овладение базовыми профессиональными навыками, инструктора групповых программ по направлению «Кроссфит», организующего учебно-тренировочные занятия физкультурно-оздоровительной направленности для детей и взрослых, в условиях спортивных сооружений открытого и закрытого типа, на игровых площадках по месту жительства.

Задачи курса:

Образовательные.

- обобщение и систематизация знаний, приобретенных в процессе освоения технологий физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и взрослым населением;

Развивающие.

- развитие необходимых качеств: работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве

- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;

- укрепление здоровья, всесторонней физической подготовки;

- приобретение опыта организации соревновательной деятельности.

Воспитательные.

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание нравственных и волевых качеств;

- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности и конкурентные преимущества программы: возможность обучения по индивидуальной траектории.

1.2. Требования к обучающемуся.

Программа рассчитана на студентов вузов, СПО и всех заинтересованных лиц, участвующих в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для детей и взрослых

1.3. Трудоемкость обучения

Трудоемкость в часах составляет 144 часа за период обучения, которая включает аудиторную и внеаудиторную (практическую) работу обучающихся в том числе с применением дистанционных технологий обучения и временем, отводимым на контроль качества освоения обучающимися программы.

Обучающимся, освоившим дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Характеристика нового вида деятельности,

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом:

-Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации (приказ от 24 декабря 2020 года N 952н);

2.2. Для дополнительной общеобразовательной программы

Формализованные результаты, определяемые в уровне сформированности профессиональных компетенций инструктора групповых программ по направлению «Кроссфит», организующего учебно-тренировочные занятия физкультурно-оздоровительной направленности для детей и взрослых.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

– 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 обучающихся в 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;

– способность к оценке своей деятельности;

– умение принимать решение в сложной 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 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебно-тренировочной и соревновательной 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 физической культуры и спорта

В результате освоения программы обучающиеся узнают:

– о функциональной направленности физических упражнений и их влияния на организм человека,
– об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения,
– об основах физкультурной деятельности;

научатся:

– правильно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;
– выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
– организации различных форм занятий физической культурой и спортом.
– организации и проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.
– самостоятельного и в полном объеме выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план при реализации программы с применением частично дистанционных образовательных технологий

Наименование дисциплин	Всего по модулю / дисциплине, час.	Аудиторные занятия, час.				Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Промежуточная аттестация	
		Всего, час.	из них			Всего, час.	из них				Зачет	Экзамен
			Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Теоретические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий												
Нормативно-правовые требования к организации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с детьми и взрослыми	6					4	2		2	2		
Социально-биологические основы физической культуры и спорта	12					8	4		4	4		
Модуль 2. Теоретико-методические основы спортивной подготовки детей и взрослых												
Основы построения процесса спортивной подготовки	6					4	2		2	2		
Комплексный контроль и учет в спортивной подготовке	6					4	2		2	2		
Модуль 3. Организация спортивной тренировки и соревнований												
Общая физическая подготовка	28	12			12	4	4			12		
Специальная физическая подготовка	28	12			12	4	4			12		

Наименование дисциплин	Всего по модулю / дисциплине, час.	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час.			СРС, час.	Промежуточная аттестация		
		Всего, час.	из них			Всего, час.	из них		Зачет	Экзамен	
			Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары		Лекции				Лабораторные работы
Соревновательная деятельность по Кроссфиту	28	12			12	4	4				
Модуль 4. Контрольные нормативы и их показатели											
Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела	10	8			8	2	2				
Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями	10	8			8	2	2				
Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений	10	8			8	2	2				
ИТОГО	144	60			60	38	28		10	46	Итого вое практическое занятие

3.2. Содержание дополнительной общеобразовательной программы Перечень лекционных и практических занятий

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
Модуль 1. Теоретические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий		
1.1.	<p>Нормативно-правовые требования к организации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с детьми и взрослыми</p>	<p>Нормативно-правовые документы, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся образовательных организаций при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря V. Безопасность эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Перечень нормативных правовых документов, использованных при составлении Рекомендаций, а также рекомендуемых для ознакомления при организации работы по созданию физкультурно-спортивной образовательной среды образовательных организаций и обеспечению её безопасности. Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон от 27.12.2002 № 184 ФЗ «О техническом регулировании». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».6 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях». СанПиН 2.1.2.1188. Программное осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора за эксплуатацией плавательных бассейнов. Свод правил СП 118.13330.2012 «Общественные</p>

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
		<p>здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009, СНиП 31-05-2003». Свод правил СП 31-112-2004. «Свод правил по проектированию и строительству. Физкультурно-спортивные залы». Часть 2. Свод правил СП 31-115-2006. «Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения». Свод правил СП 52.13330. 2011. «Свод правил. Естественное и искусственное освещение». МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных организаций». ГОСТ Р 52024-2003. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования». ГОССТАНДАРТ России. ГОСТ Р 52025-2003. Государственный стандарт Российской Федерации. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей». ГОСТ Р 12.0.006-2002. Система стандартов безопасности труда. «Общие требования к системе управления охраной труда в организации» (с изменениями от 26 июня 2003 г.). ГОСТ 12.1.004. Система стандартов безопасности труда. «Пожарная безопасность. Общие требования».7 ГОСТ 12.1.005. Система стандартов безопасности труда. «Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны». ГОСТ Р 12.4.026. Система стандартов безопасности труда. «Цвета сигнальные, знаки безопасности и разметка сигнальная. Назначение и правила применения». ГОСТ Р 52169-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования». ГОСТ Р 52167-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний качелей. Общие требования». ГОСТ Р 52168-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний горок. Общие требования». ГОСТ Р 52299-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний качалок. Общие требования». ГОСТ Р 52300-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний каруселей. Общие требования». ГОСТ Р 52301-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность при эксплуатации». ГОСТ Р ЕН 1177-2006 «Ударопоглощающие покрытия детских игровых площадок. Требования безопасности и методы испытаний». ГОСТ Р 53102-2008 «Оборудование детских игровых площадок. Термины и определения».</p>
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<p>Социальные функции физической культуры и спорта. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональная активность человека. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Органы и системы органов. Функциональные системы. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса Гипокинезия и</p>

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
		гиподинамия. Обмен веществ и энергетическое обеспечение. Энергетический расход (ккал/сутки) для лиц различных категорий труда.
Модуль 2. Теоретико-методические основы спортивной подготовки детей и взрослых		
2.1.	Основы построения процесса спортивной подготовки	Структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов). Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годовых и многолетних. Структура отдельного тренировочного занятия. Собственно-тренировочные микроциклы. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы. Состояние «спортивной формы». Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов. Структура многолетней подготовки
2.2.	Комплексный контроль и учет в спортивной подготовке	Комплексный контроль. Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной подготовки (предварительный, текущий, оперативный).
Модуль 3. Организация спортивной тренировки и соревнований		
3.1.	Общая физическая подготовка в кроссфите	Совершенствование двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности
3.2.	Физические нагрузки, интенсивность и дозирование	Первая зона интенсивности — ЧСС 100–130 уд/мин, зона умеренной интенсивности нагрузок, характеризуется аэробным процессом энергетических превращений (без кислородного долга). Работа в этой зоне интенсивности считается легкой и может выполняться долго. Тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных студентов; начинающих заниматься; у лиц со слабым здоровьем, особенно имеющим сердечно-сосудистые и дыхательные заболевания. Спортсменами может применяться в целях разминки, для восстановления или активного отдыха. Вторая зона — ЧСС 130–150 уд/мин, зона средней интенсивности нагрузок, характеризующаяся также аэробным процессом

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
		<p>энергообеспечения мышечной деятельности. Она стимулирует восстановительные процессы, улучшает обменные процессы, совершенствует аэробные способности, развивает общую выносливость. Как тренировочная зона наиболее типична для начинающих спортсменов. Работа в этой зоне может выполняться от одного до 110–130 уд/мин Зона 2 Зона 3 Зона 4 110–130 уд/мин 130–150 уд/мин 150–170 уд/мин 170–200 уд/мин Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: 1 — зона умеренной интенсивности; 2 — зона средней интенсивности; 3 — зона большой интенсивности; 4 — зона высокой или предельной интенсивности; ПАНО – порог анаэробного обмена нескольких часов (длительный кроссовый бег, длительное непрерывное плавание, марафонские дистанции и др.). Третья зона — ЧСС 150–170 уд/мин, зона большой интенсивности — смешанная, аэробноанаэробная. В этой зоне включаются анаэробные (бескислородные) механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 уд/мин — это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако, у слабо подготовленных занимающихся ПАНО может наступить и при частоте сердечных сокращений 130–140 ударов в минуту, тогда как у хорошо тренированных спортсменов ПАНО может «отодвинуться» к границе 160–170 ударов в минуту. Тренировочная работа в этой зоне может проходить в зависимости от подготовленности от 10–15 минут до часа и более (в практике спорта высших достижений). Она содействует развитию и совершенствованию специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей. Четвертая зона — 170–200 уд/мин, зона высокой или предельной интенсивности нагрузок, анаэробно-аэробная. В четвертой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В связи с высокой интенсивностью нагрузки продолжительность ее короткая (от 3–5 до 30 мин).</p>
3.3.	Соревновательная деятельность по Кроссфиту	Особенности организации соревновательной деятельности по кроссфиту Правила соревнований и виды соревновательных упражнений в кроссфите. Судейство в кроссфите.
Модуль 4. Контрольные нормативы и их показатели		
4.1	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела	<p>Упражнения с весом собственного тела Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кувырки вперед; • кувырки назад; • бёрпи; • отжимания в упоре на полу лежа; • подтягивания на перекладине в строгом стиле; • подъемы корпуса из положения лежа на полу; • подъем ног к турнику; • подъем по канату; • приседания; • прыжок в высоту;

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с места. <p>Упражнения среднего уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отжимания в упоре на брусьях; • подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом; • подъем переворотом на перекладине; • приседания на одной ноге; • прыжок в длину с разбега; • прыжок на тумбу; • стойка на руках; • удержание уголка в висе на перекладине. <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выход силой на кольцах; • выход силой на перекладине; • отжимания в стойке на руках; • отжимания в упоре на гимнастических кольцах; • подъем по канату; • удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах. скакалку.
4.2	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями	<p>Упражнения с отягощениями</p> <p>Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника приседания с отягощением у груди; • техника подъема отягощений с пола до уровня пояса; • техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка; • техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса; • техника махов гирей; • техника прицельных бросков отягощений. <p>Упражнения среднего уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника приседания с отягощением над головой; • техника подъема отягощений с пола до уровня груди; • техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела. <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением; • техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.
	Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений	<p>Циклические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника бега; • техника гребли; • техника двойных прыжков через скакалку

Структура и содержание практических аудиторных занятий

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 сердечнососудистой 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 обучающихся 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. Каждое занятие представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее подготовленный обучающийся.

После выполнения 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 обучающихся

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 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)

КОМПЛЕКС 3

- 5 берпи
- ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)
- 5 запрыгивание
- «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 обучающийся поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).

КОМПЛЕКС 4

1. Разминка
2. Отработка, перекат 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. х 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

Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (дни, недели, месяцы)	Наименование раздела, модуля
1	2	3
1.	1 неделя	Модуль 1. Теоретические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий (Нормативно-правовые требования к организации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с детьми и взрослыми, социально-биологические основы физической культуры и спорта)
2.	2 неделя	Модуль 2. Теоретико-методические основы спортивной подготовки детей и взрослых (Основы построения процесса спортивной подготовки. Комплексный контроль и учет в спортивной подготовке).

№ п/п	Период обучения (дни, недели, месяцы)	Наименование раздела, модуля
3.	4-10 недели	Модуль 3. Организация спортивной тренировки и соревнований (Общая физическая подготовка в кроссфите. Физические нагрузки, интенсивность и дозирование Соревновательная деятельность по Кроссфиту).
4.	11-12 неделя	Модуль 4. Контрольные нормативы и их показатели (Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Квалификация преподавателей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

100% наличие базового образования, соответствующего профилю преподаваемых дисциплин, и опыта деятельности в соответствующей профессиональной области и дополнительных квалификации.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа дополнительного образования реализуется в смешанном формате с участием дистанционных технологий обучения, на платформе: Microsoft Teams, Zoom.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

4.3.1. Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-

8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов; под редакцией А. Э. Беланов. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — ISBN 978-5-00032-242-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4.3.2. Дополнительная литература:

1. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

2. Татарова, С. Ю. Мероприятия, проводимые в целях профилактики и оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-6040243-0-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75501.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

3. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой: учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

5. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. —

Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

6. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения): учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 48 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

7. Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63240.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

9. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.]; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.

10. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в сельской местности Российской Федерации: состояние, проблемы, пути решения / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков, В. И. Хохлов. — Москва: Издательство «Спорт», 2015. — 208 с. — ISBN 978-5-9906734-9-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43923.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

11. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва: Советский спорт, 2015. — 164 с. — ISBN 978-5-9718-0776-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40847.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы включает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Оценочные материалы по программе

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности обучающихся в тестовых формах.

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 практического занятия	Присед, становая, жим	Соответствие выполняемых действий алгоритму
Итоговая аттестация	Проверка физической подготовки	Контрольное занятие	См. таблицу 1	Выполнение нормативов

Оценка теоретических знаний в форме теста

1. Кто придумал кроссфит?
 - a) Американский гимназист Грег Глассман
 - b) Кроссфит – разработка советских спецслужб
 - c) Тренер по боксу Фредди Роуч – для лучшей подготовки своих подопечных
 - d) Американский тяжелоатлет Билл Старр
2. Кроссфит – это...?
 - a) Разновидность круговых тренировок
 - b) Вид спорта
 - c) Специализированная программа, применяемая к спортсменам, проходящим реабилитацию после травм, или людям с ограниченными возможностями
 - d) Самостоятельная тренировочная методика
3. Тяжелая атлетика – часть кроссфита. А какие движения составляют соревновательную программу в тяжелой атлетике?
 - a) Приседания со штангой, становая тяга, жим лежа

- b) Толчок и рывок
 - c) Приседания со штангой над головой и взятие на грудь
 - d) Жим штанги стоя и рывок
4. Фран, Николь, Сидни – эти слова имеют какое-то отношение к кроссфиту?
- a) Да, это названия кроссфит-комплексов (кроссфит-тренировок)
 - b) 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

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. Мощность
10. Скорость

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

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 месяцев с момента начала занятий кроссфитом. На этом этапе развиваются правильные движения в базовых упражнениях (присед, становая, жим), улучшается выносливость и общее физическое состояние.

Оценка освоения

Зачтено – норматив выполнен на 80 и более %.

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

6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Шабанов Андрей Викторович, старший преподаватель, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры.