

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГБОУ КДЦ Созвездие

А.Е. Волостникова

Приказ № 01-09/631

от 23.12. 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Кроссфит»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Продолжительность реализации программы: 3 дня

Автор программы:

тренер-преподаватель

Ардагин Никита Сергеевич

Место реализации:

Хабаровский край, р. п. Переяславка,

дружина им. В. Бонивура

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

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

Кроссфит – это развитие выносливости, настойчивости, волевых усилий и мышц. Это круговая тренировка с выполнением нескольких упражнений одно за одним, с отдыхом в 1-3 минуты или без него.

В кроссфит-тренировке задействованы базовые упражнения, которые включают в работу несколько мышц одновременно. В методику входят такие упражнения, как приседания, отжимания, тяги, толчки, рывки и т. д. В кроссфите допустимы упражнения с собственным весом, с утяжелением и кардиоупражнения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит» разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Программа направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена необходимостью повышения у обучающихся общей физической подготовки, силы, выносливости.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения

учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность и функциональные тренировки через систему кроссфит.

Педагогическая целесообразность обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

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

Отличительные особенности

Кроссфит подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность кроссфита — вариативность.

Построение кроссфит тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы обучающихся, тренировка подходит как для юношей, так и для девушек. Кроссфит сочетает силовые анаэробные нагрузки с функциональной нагрузкой аэробного характера.

В программу по кроссфиту, учитывается 3 типа нагрузок:

- аэробные нагрузки: бег, скакалка;
- гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;
- работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи.

Кроссфит программа составляется с учетом чередования типов нагрузки, что позволяет развивать общую функциональность тела.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 12-17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – 10 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Реализация программы каждого мастер-класса рассчитана на 3 дня, 4,5 академических часа. Занятия проводятся в соответствии с план - сеткой краевой профильной смены. Продолжительность занятия – 1,5 академических часа.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, игра.

Цель: развитие общефизических навыков обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

предметные

- развивать координационные и кондиционные способности обучающихся;

- приобщать к регулярным занятиям физическими упражнениями;

метапредметные:

- обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

- развивать коммуникативные способности обучающихся, умение работать в команде.

личностные:

- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

- мотивировать к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Кроссфит как вид спорта. Скоростно – силовая тренировка.	1,5	0,25	1,25	наблюдение, соревнование, тренировка
2	Скоростно-силовые упражнения.	1,5	0	1,5	наблюдение, соревнование, тренировка
3	Подвижные игры на основе легкой атлетики.	1,5	0	1,5	наблюдение, соревнование, тренировка
	Итого:	4,5	0,25	3,75	

Содержание программы

Тема 1. Кроссфит как вид спорта. Скоростно – силовая тренировка.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Кроссфит как вид спорта. Польза тренировок кроссфит. Правила выполнения силовых тренировок. Профилактика травматизма при занятиях кроссфит.

Практика: общеразвивающие гимнастические упражнения. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, махи ногами, поднятие корпуса.

Разминка: – интервальный бег 5 минут. Упражнения на разминку суставов.

Тема 2. Скоростно-силовые упражнения.

Практика: Скоростно-силовые упражнения: быстрый бег, скачки, прыжки на одной двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения.

Тема 3. Подвижные игры на основе легкой атлетики.

Практика: Интервальный бег 5 минут. Упражнения на разминку суставов. 10 подтягиваний. 10 отжиманий. 10 приседаний. Выполняется с интервалами на отдых. Подвижные игры на основе легкой атлетики.

Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся улучшили координационные (равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений) и кондиционные (скоростные, силовые, выносливость и гибкость);

- приобщились к регулярным занятиям физическими упражнениям.

метапредметные:

- освоили способы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

- улучшили коммуникативные способности, умение работать в команде (умеют совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им).

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель).
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> спортивная площадка дружины. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> мячи, скакалки.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы специальных упражнений.

Контроль результатов обучения

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Оценка реализации и образовательные результаты программы

Способы проверки результативности: участие в игре, опрос, соревнования.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы модуля является выполнение упражнений.

Методическое обеспечение

Основные кроссфит упражнения на открытых площадках

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимание.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- Броски мяча в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

методы тренировки:

-равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;
- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;
- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействие следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.