

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы
«Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий
«Царицыно»
отделение управления и информационных технологий

Принята на заседании
Методического совета колледжа

от «__» сентября 2020 г.
Протокол №1

Утверждаю

Директор колледжа

Н.Н. Седова
«__» сентября 2020г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Кроссфит

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе: 180

Автор-составитель программы:
Демьяненко О.А., педагог дополнительного образования
Дурина Е.А., методист колледжа

Москва 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание	17
4. Методическое обеспечение	20
5. Материально-техническое обеспечение	21
6. Приложение	23

1. Пояснительная записка

Человек стремится к совершенствованию во всех направлениях, и силовые виды спорта не являются исключением. В настоящее время быстро набирает популярность относительно новая дисциплина, которая называется «CrossFit». Данная система тренировок вызывает оживленные споры среди экспертов фитнеса, врачей, тренеров, профессиональных спортсменов. Под словом «кроссфит» в настоящее время понимается спортивное движение, основанное на философии многостороннего физического развития. Одновременно это название фитнес компании, которую основали в 2000 году спортсмены Грег Глассман и Лорен Дженай.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на целостное укрепление, оздоровление организма и развитие мышечных волокон. В отличие от обычных, узкоспециализированных занятий, кроссфит подразумевает комплексы разнообразных подходов силового, смешанного или аэробного характеров и не акцентируется на строгой тренировочной программе.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает комбинацию различных видов спортивной деятельности. Кроссфит – тренировки отличаются высокой интенсивностью и постоянной сменой упражнений с элементами тяжелой атлетики, фитнеса, классической гимнастики, пауэрлифтинга, гиревого спорта.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что Кроссфит - упражнения делятся на физкультурные, предназначенные для людей без профессиональной спортивной подготовки, и более сложные, которые практикуют подготовленные атлеты в соревновательных целях. Эксперты определяют кроссфит как систему подготовки, развивающую все физические качества атлета – выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными. Занятия обычно включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: научить занимающихся составлять кроссфит – программы для самостоятельных тренировок. Научить правильно и рационально работать на силовых тренажерах, обучить приемам работы со свободными весами.

Задачи:

Обучающие:

- научить использовать профессиональную терминологию «Кроссфита»;

- обучить основным приемам работы с силовыми и кардиотренажерами;
- научить правильно дозировать нагрузки;

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию;

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся умение работать в команде, настойчивость и целеустремлённость в достижении спортивного результата.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности. Акцент программы делается не на определенный вид спорта, а на функциональные возможности занимающегося. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группах: 15 чел.;

Режим занятий: 180 учебных часов в год, 5 (астрономических) часа в неделю.

Этапы реализации программы

Первый этап – начальной подготовки:

- познакомить с основателями программы «CrossFit»;
- заложить основы кроссфит - тренировок;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

Второй этап – учебно-развивающий:

- сформировать основные навыки и умения работы на специальных тренажерах;
- развить способности самоконтроля;
- научить составлять плана тренировок.

Третий этап – усовершенствования:

- сформировать знания и умения по составлению программ подготовки и самоподготовки;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;
- познакомить с системой соревнований - познакомить «CrossFit».

Форма и режим занятий

Формы занятий – групповые. Форма занятий отражена в Учебном плане (тарификации), утверждена директором.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 часа, 1 занятие раз в две недели 2 часа (теоретическое). Поскольку программа носит физкультурно – спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен. На

теоретическом занятии обучающиеся учатся составлять планы и программы тренировок.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Будут знать	Будут уметь
- профессиональную терминологию «Кроссфита»; - основные приемы работы на силовых и кардиотренажерах; - основные приемы составления тренировок; - правила использования специального оборудования и тренажеров.	- правильно дозировать нагрузки выполнять комплексы упражнений с отягощениями и без них; - вести дневник тренировок и самоконтроля; - использовать универсальные упражнения в реальной жизненных ситуациях - работать в команде.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Спорт присутствует в жизни каждого, будь то просто ходьба на работу или вечерние занятия танцами. Любому индивиду хочется хорошо выглядеть, контролировать состояние своего организма и быть уверенным в себе. Кто-то отправляется заниматься пилатесом, кто-то не расстается с гантелями, а кто-то просто каждое утро бежит. Однако есть такое направление фитнеса, которое позволяет развивать в себе силу, скорость, гибкость и выносливость одновременно. Тренировки по системе кроссфит объединяют упражнения из различных видов спорта, что позволяет гармонично развивать свое тело и укреплять здоровье.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

Способы оценки уровня освоения программы обучающимися

Одна из задач педагога – обучение навыкам самооценки. С этой целью выделяются и поясняются критерии оценки, обучающиеся учатся формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей проекта.

Проверка достигаемых обучающимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- 1) текущий рефлексивный анализ, контроль и самооценка выполняемых заданий;
- 2) взаимооценка работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- 3) публичная защита выполненных творческих работ (индивидуальных или групповых).

Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формирования информационной и коммуникативной компетентностью обучающихся. Обучение по данной программе предполагает использование в учебном процессе методические материалы, а также используются наглядные материалы.

Формы подведения итогов

В процессе реализации Программы обучающиеся выполняют контрольные работы по составлению индивидуальных планов тренировок в упражнениях со штангой, свободными весами, по кардиоупражнениям. В рамках промежуточной аттестации *проверочные работы* способствуют закреплению знаний и служат регулярным индикатором успешности образовательного процесса.

Итоговая аттестация проходит в форме защиты индивидуальных программ тренировок (продукта) с оценкой педагога и обучающихся группы.

2. Учебно- тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале. Техника работы на тренажерах.	2	-	2	
2.	Основные задачи кроссфита.	2	-	2	
3.	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения со штангой.	2	2	-	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
4.	Базовые упражнения с гантелями.	2	2	-	
5.	Программы кроссфита для юношей и девушек. Базовые упражнения на специальных тренажерах.	2	-	2	
6.	Базовые упражнения на специальных тренажерах.	2	-	2	
7.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	2	2	-	
8.	Упражнения со свободными весами.	2	2	-	
9.	Упражнения с гириями и утяжелителями.	2	-	2	
10.	Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах.	2	-	2	
11.	Упражнения на гимнастических ковриках.	2	-	2	
12.	Упражнения на фитболах.	2	2	-	
13.	Скоростные легкоатлетические упражнения.	2	2	-	
14.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
15.	Составление плана тренировок. Подбор упражнений.	2	-	2	Презентация продукта
16.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	-	2	
17.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
18.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
19.	Упражнения с собственным весом.	2	-	2	
20.	Работа над индивидуальными планами тренировок.	2	-	2	
21.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
22.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	-	2	
23.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
24.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	

25.	Работа над индивидуальными планами тренировок.	2	-	2	
26.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
27.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
28.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
29.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
30.	Работа над индивидуальными планами тренировок.	2	-	2	
31.	Соревнования по гиревому спорту (внутренние).	2	2	-	
32.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
33.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
34.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
35.	Работа над индивидуальными планами тренировок.	2	-	2	
36.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
37.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
38.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
39.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
40.	Работа над индивидуальными планами тренировок.	2	-	2	
41.	Тестирование физической подготовленности. Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
42.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
43.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
44.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
45.	Составление программ тренировок. Отличительные особенности плана и программы тренировок.	2	-	2	Защита проектов
46.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
47.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
48.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
49.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
50.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	
51.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
52.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
53.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
54.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
55.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	
56.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
57.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
58.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
59.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
60.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	
61.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
62.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
63.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	

64.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
65.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	
66.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
67.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
68.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
69.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
70.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	
71.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
72.	Соревнования по армспорту. Открытый турнир.	2	2	-	
73.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
74.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
75.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	
76.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
77.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
78.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
79.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
80.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	Анализ результатов
81.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
82.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
83.	Спортивное многоборье «Самый сильный человек».	2	2	-	
84.	Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
85.	Работа над программами тренировок.	2	-	2	
86.	Упражнения со штангой и гантелями.	2	2	-	
87.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2	-	
88.	Скоростные упражнения. Прыжки.	2	2	-	
89.	Представление программ тренировок.	2	-	2	
90.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	2	2	-	Итоговый контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
ИТОГО		180	128	52	

3. Содержание программы

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале.

Теория: Основные определения и понятия кроссфита.

Практика: Техника работы на спортивных тренажерах «Фитнес-станция», «Машина Смитта», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах».

Тема №2

Тестирование физической подготовленности.

Теория: Основные задачи кроссфита.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3

Базовые упражнения со штангой.

Теория: Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой.

Тема №4

Базовые упражнения с гантелями.

Теория: Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание.

Практика: Упражнения с гантелями сидя, стоя, лежа.

Тема №5

Программы кроссфита для юношей и девушек. Базовые упражнения на специальных тренажерах.

Теория: Принцип круговой тренировки. Особенности занятий для юношей и девушек. Правильная дозировка.

Практика: Работа на блочных тренажерах.

Тема №6

Базовые упражнения на специальных тренажерах.

Теория: Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка.

Тема №7

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Теория: Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка.

Практика: Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Техника выполнения рывков и ускорений. Низкий старт.

Тема №8

Упражнения со свободными весами.

Практика: Работа с кроссовером на свободных весах. Упражнения на бицепсы и трицепсы. Упражнения для развития широчайших мышц груди.

Тема №9

Упражнения с гирями и утяжелителями.

Теория: Правила безопасности при работе с гирями. Техника работы с гирями.

Упражнения «Толчок», «Рывок».

Тема №10

Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах.

Практика: Круговая прыжковая тренировка. Шаги и прыжки с использованием степ-платформы.

Тема №11

Упражнения на гимнастических ковриках.

Теория: Изучение базовых упражнений с использованием гимнастических ковриков. Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, укрепления внутренней поверхности бедра, спины.

Тема №12

Упражнения на фитболах.

Теория: Принципы использования фитбола.

Практика: Базовые упражнения на фитболах для основных групп мышц.

Тема №13

Скоростные легкоатлетические упражнения.

Практика: Низкий старт и финишный рывок. Ускорения 5*10м

Тема №14

Упражнения с собственным весом

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №15

Составление плана тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №16

Упражнения со штангой и гантелями.

Теория: Правила безопасности при работе со штангой и гантелями. Страховка и самостраховка. Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №17

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №18

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №19

Упражнения с собственным весом.

Теория: Строение мышц плечевого пояса. Почему возникают болезненные ощущения во время силовых тренировок? Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках. Техника выполнения упражнений.

Тема №20

Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №21

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №22

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №23

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №24

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №25

Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений.
Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.
Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №26

Упражнения со штангой и гантелями.
Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №27

Упражнения на блочных тренажерах.
Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №28

Скоростные упражнения. Прыжки.
Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №29

Упражнения с собственным весом.
Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №30

Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений.
Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.
Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №31

Внутренние соревнования по гиревому спорту.

Тема №32

Упражнения на блочных тренажерах.
Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №33

Скоростные упражнения. Прыжки.
Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №34

Упражнения с собственным весом.
Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №35

Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №36

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №37

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №38

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №39

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №40

Работа над индивидуальным планом тренировок. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №42

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №43

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №44

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №45

Составление программ тренировок. Отличительные особенности плана и программы тренировки. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №46

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №47

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №48

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №49

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №50

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №51

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №52

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №53

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №54

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №55

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №56

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №57

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №58

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №59

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №60

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №61

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №62

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №63

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №64

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №65

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №66

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №67

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №68

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №69

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №70

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №71

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №72

Открытый турнир по армспорту.

Тема №73

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №74

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №75

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №76

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №77

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №78

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №79

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №80

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №81

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №82

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №83

Соревнования по пятиборью – «Самый сильный человек».

Тема №84

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №85

Работа над программами тренировок. Подбор упражнений.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Изменение дозировки упражнений.

Практика: Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике.

Тема №86

Упражнения со штангой и гантелями.

Практика: Жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения с гантелями из различных исходных положений.

Тема №87

Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта».

Тема №88

Скоростные упражнения. Прыжки.

Практика: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки на степ-платформе.

Тема №89

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания. Отжимания. Висы на согнутых руках.

Тема №90

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- 1.Итоговые занятия.
- 2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
- 5.Отчетные (*соревнования, защита индивидуальных программ*) в конце учебного года .

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов индивидуальных планов и программ тренировок;
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

4. Методическое обеспечение программы

В работе предполагается использование принципа «круговой тренировки» с минимальными интервалами для отдыха. Главной

особенностью является постоянная смена комплекса упражнений. Методика построения тренировок в кроссфите игнорирует корректную технику выполнения упражнений.

Формы занятий:

- общие занятия (практические с элементами теоретических знаний);
- групповые (составление и работа по единой программе тренировок);
- индивидуальные занятия (коррекция техники).

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части плана (программы тренировки) – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: внесение данных в дневник самоконтроля (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Работа над составлением плана (программы тренировки). Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: внесение упражнений в план (программу) тренировки (10 мин).

5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по кроссфиту требуется наличие тренажерного зала с представленным перечнем оборудования:

- Функциональные рамы с напольным креплением, которые предоставляют значительно больше возможностей для установки дополнительных комплектующих и, соответственно, для занятий.
- Грифы для штанги. Их должно быть не менее 5 штук, что позволит проводить одновременные тренировки для всех желающих;
- Диски. Их количество зависит от числа грифов. Кроме того, необходимо учитывать возможность проведения занятий с самими «блинами» без их установки на штанги.
- Фитболы, степ-платформы, гантели, скакалки для силовых и кардиотренировок. Их количество определяется числом занимающихся.
- Велотренажеры и беговые дорожки. Их наличие привлечет повышенный интерес среди поклонников кроссфита.
- Дополнительное оборудование для функциональных рам, которое подбирается в зависимости от их количества – гимнастические кольца, крюки для штанг, канаты и прочее.

Для проведения теоретических занятий - наличие небольшого кабинета, доски, компьютера.

Список литературы

Для педагога:

1. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.Ю.: Франтера, 2003.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010.
3. Леньшина М.В.; Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры»; Воронеж: Физкультура и спорт; 2010.
4. Самыличев А.С. Теория и методика физической культуры; Н-Новгород: Цветной мир 2013.
5. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной основы комплексного физического воспитания //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. №2 с. 2-7.

Для обучающихся:

6. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник Издательство: Советский спорт, 2010 г.

Интернет - ресурсы

1. Грег Глассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.; [Электронный ресурс]:
2. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>
3. Что такое кроссфит, как и где он зарождался .; [Электронный ресурс]: <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>
4. Филатова Е.А.; Бег, как аэробная тренировка спортсмена; [Электронный ресурс]; <http://www.sportinauka.com>

Кадровое обеспечение программы

Программа «Кроссфит» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

общеразвивающей программы

«Кроссфит»

(базовый уровень, 180 часов)

Педагог: Демьяненко О.А.

Группа: К692-19

Место проведения: ГБПОУ Колледж «Царицыно»

Сроки проведения: 02.09.2019–18.06.2020г

Дни занятий: понедельник, среда, четверг

Время: 16.20-18.20, 16.20 – 17.20, 16.20 – 18.20

	Дата	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
1	02.09.2020	2	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале. Техника работы на тренажерах.	
2	03.09.2020	2	Теоретическое занятие	Основные задачи кроссфита.	
3	07.09.2020	1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения со штангой.	Входной контроль
4	09.09.2020	2	Практическое занятие	Базовые упражнения с гантелями.	
5	14.09.2020	2	Теоретическое занятие	Программы кроссфита для юношей и девушек. Базовые упражнения на специальных тренажерах.	
6	16.09.2020	2	Теоретическое занятие	Базовые упражнения на специальных тренажерах.	
2	17.09.2020	2		Основные задачи кроссфита.	
7	21.09.2020	1	Практическое занятие	Упражнения для развития скоростной выносливости.	
8	23.09.2020	2	Практическое занятие	Упражнения со свободными весами.	
9	28.09.2020	2	Теоретическое занятие	Упражнения с гирями и утяжелителями.	
10	30.09.2020	2	Теоретическое занятие	Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах.	
11	01.10.2020	2	Теоретическое занятие	Упражнения на гимнастических ковриках.	
12	05.10.2020	1	Практическое занятие	Упражнения на фитболах.	
13	07.10.2020	2	Практическое занятие	Скоростные легкоатлетические упражнения.	
14	012.10.2020	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
15	14.10.2020	2	Теоретическое занятие	Составление плана тренировок. Подбор упражнений.	
11	15.10.2020	2	Теоретическое занятие	Упражнения на гимнастических ковриках.	

16	19.10.2020	1	Теоретическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
17	21.10.2020	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
18	26.10.2020	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
19	28.10.2020	2	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
20	30.10.2020	2	Теоретическое занятие	Работа над индивидуальными планами тренировок.	
21	02.11.2020	1	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
22	04.11.2020	Праздничный день			
23	09.11.2020	2	Теоретическое занятие Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
24	11.11.2020	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
20	12.11.2020	2	Теоретическое занятие	Работа над индивидуальными планами тренировок.	
25	16.11.2020	1	Теоретическое занятие	Работа над индивидуальными планами тренировок.	
26	18.11.2020	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
27	23.11.2020	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
28	25.11.2020	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
29	26.11.2020	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
30	30.11.2020	1	Теоретическое занятие	Работа над индивидуальными планами тренировок.	
31	02.12.2020	2	Практическое занятие	Соревнования по гиревому спорту (внутренние).	
32	07.12.2020	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
33	09.12.2020	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
29	10.12.2020	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
34	14.12.2020	1	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
35	16.12.2020	2	Теоретическое занятие	Работа над индивидуальными планами тренировок.	
36	21.12.2020	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями. Тестирование физической подготовленности.	Промежуточный контроль
37	23.12.2020	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
29	24.12.2020	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
38	28.12.2020	1	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
39	30.01.2020	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
40	11.01.2021	2	Теоретическое занятие	Работа над индивидуальными планами тренировок.	
41	13.01.2021	1	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
42	14.01.2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
43	18.01.2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
44	20.01.2021	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
45	25.01.2021	2	Практическое занятие	Составление программ тренировок. Отличительные особенности плана и программы тренировок.	

41	27.01.2021	1	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
46	28.01.2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
47	01.02.2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
48	03.02.2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
49	18.02. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
50	10.02. 2021	1	Теоретическое занятие	Работа над программами тренировок.	
51	11.02. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
52	15.02. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
53	17.02. 2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
54	22.02. 2021	Праздничный день			
51	24.02. 2021	1	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
55	01.03. 2021	2	Теоретическое занятие	Работа над программами тренировок.	
56	03.03. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
57	04.03. 2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
58	08.03. 2021	Праздничный день			
59	10.03. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
60	15.03. 2021	1	Теоретическое занятие	Работа над программами тренировок.	
61	17.03. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
62	18.03. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
63	22.03. 2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
59	24.03. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
64	29.03. 2021	1	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
65	31.03. 2021	2	Теоретическое занятие	Работа над программами тренировок.	
66	01.04. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
67	05.04. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
68	07.04. 2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
69	12.04. 2021	1	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
70	14.04. 2021	2	Теоретическое занятие	Работа над программами тренировок.	
71	15.04. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
72	19.04. 2021	2	Практическое занятие	Соревнования по армспорту. Открытый турнир.	
68	21.04. 2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
73	26.04. 2021	1	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
74	28.04. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
75	29.04. 2021	2	Теоретическое занятие Практическое занятие	Работа над программами тренировок. Упражнения со штангой и гантелями.	
76	12.05. 2021	2			
77	13.05. 2021	2	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
78	17.05. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
79	19.05. 2021	1	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
80	24.05. 2021	2	Теоретическое занятие	Работа над программами тренировок.	Итоговый контроль

81	26.05. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
77	27.05. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
82	31.05. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
83	02.06. 2021	1	Практическое занятие	Спортивное многоборье «Самый сильный человек».	
84	07.06. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом.	
85	19.06. 2021	2	Теоретическое занятие	Работа над программами тренировок.	
86	10.06. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
87	16.06. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения на блочных тренажерах.	
88	17.06. 2021	1	Практическое занятие	Скоростные упражнения. Прыжки.	
89	21.06. 2021	2	Теоретическое занятие	Представление тренировочных программ.	
90	23.06. 2021	2	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности.	
86	28.06. 2021	2	Практическое занятие	Упражнения со штангой и гантелями.	
	Всего	180 часов			

Бёрпи / Бурпи. Одно из самых распространенных упражнение в кроссфите. Можно выполнять как с весом, так и без него. Техника выполнения бёрпи:

1. Положение приседа, ладони расположены на полу перед собой.
2. Прыжок ногами назад, корпус в положении как для отжиманий.
- 3.Отжимание от пола.
- 4.Без паузы возврат в положение приседа.
- 5.Прыжок вверх как можно выше, тянись руками вверх.

Бёрпи имеют разновидности: с гантелями, с подъемом силой на перекладине, на кольцах, с запрыгиванием на тумбу, с перепрыгиванием штанги. Но смысл и направленность движений у всех одинакова: упор лёжа чередуется с подъемами вверх – выпрыгивания, либо силовыми подъемами на снаряде.

Броски медбола. Техника выполнения:

Стартовое положение в полуметре от стены. Поставь ноги немного шире плеч, носки слегка в стороны. Присядь до параллели бедер с полом. Возьми медбол в руки и держи его на уровне немного выше груди.

1. На выдохе встань, и в верхней точке брось медбол вверх, в стену.
2. Поймав медбол, снова присядь и повтори упражнение.

Подтягивания. Киппинг, баттерфляй, прыгающие - в отличие от обычных подтягиваний, данные упражнения рассчитаны на большое количество повторений.

Киппинг - простые подтягивания на турнике, но их нужно делать максимально быстро, поэтому делай рывок. Качни ноги назад, грудь вперед – натяжение в грудных мышцах и мышцах живота. А затем резко делаем движение вперед и вверх ногами и тазом. В этот момент тянись подбородком к перекладине. Находясь над перекладиной, ноги оставляем немного впереди. Когда пойдет движение вниз, они натянут тело (движением назад) для следующего подтягивания – это поможет выполнять киппинг без остановок и излишнего раскачивания. Ноги все время вместе – это обеспечит более эффективную амплитуду маха.

Баттерфляй – более быстрый вид подтягивания, чем киппинг. В верхнем положении, подбородок выше перекладины, движение безостановочное, по кругу, т.е. грудь и подбородок продолжают движение к перекладине и пролетают под ней, направляясь в нижнюю точку. В отличие от киппинга, руки работают все время по кругообразному циклу, ноги больше сгибаются в коленях – движение как обратный велосипед.

Взрывные приседания – начинаем, как обычные приседания, только в момент, когда нужно вставать выпрыгни из всех сил вверх. Руки при этом все время должны находиться за головой.

Толчок в ножницы - упражнение, которое перекочевало в кроссфит из тяжелой атлетики. Это поднятие штанги из положения на груди в положение над головой на прямых руках. Ноги при этом меняют положение – одна вперед, другая назад, полуприсед.

Становая тяга сумо – отличается от классической становой тяги более широкой постановкой ног. Может выполняться вариант с **высокой протяжкой** – тяга штанги к подбородку.

Трастер / Швунгтолчковый – исходное положение: поднять штангу на грудь или взять со стоек, удерживая её на груди. Далее сделать предварительный подсед и мощным движением ног вытолкнуть штангу вверх на прямые руки, одновременно делая подсед и как бы подлезть под штангу, исключая жимовую работу рук. Опустить штангу на грудь и вернуться в исходное положение

Швунгжимовой - жим штанги вверх, с груди, стоя с включением всего тела. В отличие от толчкового швунга, в данном упражнении жим делается, когда ноги полностью выпрямлены.

Доношение - сложное упражнение, требующее большой силы и хорошей координации. Подними штангу или гирю правой рукой вверх. Удерживая ее на прямой руке, присядь, возьми с пола левой рукой гирю, выпрямись и, сгибая руку в локтевом суставе, подними гирю к плечу, а затем выжми вверх. Четко зафиксировав поднятые гири/ штангу, опусти их к плечам, а затем поставь на пол.

Кластер - это объединенные движения, взятие на грудь в сед и выброс штанги/трастер. Штанга из положения на полу берется на грудь любым удобным способом (в полуприсед, в стойку, в сед). Далее из положения фронтального седа (ниже параллели) штанга одним непрерывным движением поднимается в положение над головой. После фиксации и выведения штанги во фронтальную плоскость (кисть, локоть, плечо, таз, колени и ступни на одной линии) допускается сброс штанги вниз. Каждый повтор начинается из положения штанга на полу.

Прогулка фермера – ходьба с отягощениями (блины, гиря, гантели, бочки). Руки опущены вдоль тела, держат отягощение.

Турецкий подъем с гантелью, гирей, сэндбэгом — отличное функциональное упражнение. Турецкий подъем — упражнение сложное и не самое приятное для выполнения.

1. Прими положение «лежа на полу» лицом вверх. Согни локоть правой руки с гантелью и обопрись о пол. Левая рука вдоль тела. Кисть руки ладонью вниз.
2. Распрями правую руку и подними гантель кверху. Держи её на прямой руке, как в конечной точке жима гантелей лежа.
3. Согни правую ногу в колене и упрись ступню в пол всей поверхностью.

- Одновременно упрись в пол левой рукой и приподними плечевой пояс.
4. Сохраняя опору на правую ногу и ладонь прямой левой руки, согни в колене левую ногу и поставь левую ступню рядом с правой.
5. Оттолкнись от пола левой рукой, чтобы перенести вес тела на ноги и распрямись.
6. Повтори упражнение в обратной последовательности. Самый трудный вариант упражнения - это поочередная смена опорных положений с передачей гантели из руки в руку в позиции стоя.

Полотёр – подъемы ног в положении лежа на скамье или на полу с одновременным удержанием штанги на прямых руках.

L-подтягивание - подтягивания на перекладине с “уголком”.

Дворники – вис на турнике. Ноги приподнимаем выше прямого угла и начинаем вращение ими вправо-влево. Не забудь размять позвоночник перед выполнением.

Основные упражнения кроссфита.

- 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.
- Выход на кольцах.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Бурпи – 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 «батерфляй».
- 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.
- Ходьба 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.
- Отжимания на кольцах.
- Горизонтальные отжимания на кольцах – упражнение схоже с обычными отжиманиями на полу, только руки упираются в кольца, висящие низко над полом.
- Подъёмы по канату.
- Жим штанги лежа.
- Приседания со штангой на плечах.
- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнение 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.
- Подъем сэндбэга (мешок с песком) на плечо.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Переворот покрышки – из положения, как для становой тяги, поднимаем и перекидываем покрышку.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.
- Трастеры с гирями – аналогичное предыдущему упражнение, только в руках атлета находятся гири.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

Протокол
результатов итоговой аттестации обучающихся
_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____