Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:14:19 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

«КРОССФИТ»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«КРОССФИТ»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
Преподаватель кафедры: Я.А. Балицкая

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:**	**УК-7** **Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

			- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	**Содержание трудовой функции: Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	56
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	56
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	46
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите			56	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Организм человека, как единая биологическая система. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей. ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением. Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости. Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	
	Тема 1.2. Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	**Практические/семинарские занятия** Биомеханика движений. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей. ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением. СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений	**10 – 2 из них в форме практической подготовки**	
	Раздел 2	**Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка**		
.1.	**Тема 2.1.** Изучение общих правил, правил	**Практические/семинарские занятия** Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	**10**	

	ведения счета тренировочных игр.	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений		
	Раздел 3	**Освоение двигательных навыков. Кардио-тренировка.**		
.1.	**Тема 3.1.** Функциональный комплекс упражнений	**Практические/семинарские занятия** СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры. Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика. Значение гигиенических требований и норм для организма. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**10**	
МОДУЛЬ №2 Базовые упражнения с собственным весом				
	Раздел 4	**Функциональный тренинг. Развитие выносливости. Классификация мышц по расположению**		
.1.	**Тема 4.1.** Калистеника Скоростно-силовая тренировка	**Практические/семинарские занятия** Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ. Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ. СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений	**8**	
	Раздел 5	**Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном**		
.1	**Тема 5.1.** Физические качества. Выносливость	**Практические/семинарские занятия** Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости. .**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений	**8 – 2 из них в форме практической подготовки**	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите			56	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Организм человека, как единая биологическая система. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей. ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением. Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости. Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Функциональный тренинг.** **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:** Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**1**	8

	Тема 1.2. Освоение двигательных навыков. **Аэробная тренировка**	**Практические/семинарские занятия** Биомеханика движений. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей. ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением. СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. **Цель**: Силовая выносливость **Учебное задание:** Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений. Особенности развития силовых способностей. Тест Купера Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**1**	**8**
	Раздел 2	**Освоение двигательных навыков.** **Аэробная тренировка**		
.1.	**Тема 2.1.** Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр.	**Практические/семинарские занятия** Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Учебное задание:** Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы. Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**1**	**8**

	Раздел 3	**Освоение двигательных навыков. Кардио-тренировка.**		
.1.	**Тема 3.1.** Функциональный комплекс упражнений	**Практические/семинарские занятия** СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры. Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика. Значение гигиенических требований и норм для организма. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Функциональный тренинг.** **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:** Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление. Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**1**	**8**
МОДУЛЬ №2 Базовые упражнения с собственным весом				
	Раздел 4	**Функциональный тренинг. Развитие выносливости. Классификация мышц по расположению**		
.1.	**Тема 4.1.** Калистеника Скоростно-силовая тренировка	**Практические/семинарские занятия** Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ. Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ. СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Силовая тренировка** **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:**	**1**	

		Калистеника. Адаптация к физическим упражнениям. Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика. Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ. Закаливание Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**
	Раздел 5	**Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном**		
.1	**Тема 5.1.** Физические качества. Выносливость	**Практические/семинарские занятия** Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости. .**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Понятие гиподинамии, гипердинамии.** **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:** Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации. Круговая тренировка с весом собственного тела. Прыжковый комплекс со скакалой. ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**2**	**8**

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и

дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Заочная форма обучения

Модуль №1 Общая физическая подготовка СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Название раздела	**Вводное занятие.** **Основы тренировочного процесса в кроссфите**
Тема. Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	**Содержание** **Учебное задание: Функциональный тренинг.** **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:** Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
Тема Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	**Содержание** **Учебное задание:** Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. **Цель**: Силовая выносливость **Учебное задание:** Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений. Особенности развития силовых способностей. Тест Купера Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
Название раздела 2	**Освоение двигательных навыков.** **Аэробная тренировка**

	Тема Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора	**Содержание** **Учебное задание:** Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы. Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 3	**Освоение двигательных навыков. Кардио-тренировка.**
	Тема Функциональный комплекс упражнений	**Содержание** **Учебное задание:** **Функциональный тренинг.** **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:** Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление. Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
Модуль №2 Базовые упражнения с собственным весом		
	Название раздела 1	**Функциональный тренинг. Развитие выносливости. Классификация мышц по расположению**
	Тема Калистеника Скоростно-силовая тренировка	**Содержание** **Учебное задание: Силовая тренировка** **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:** Калистеника. Адаптация к физическим упражнениям. Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика. Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ. Закаливание Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.

		Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 2	**Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном**
	Тема	**Содержание** **Учебное задание:** Понятие гиподинамии, гипердинамии. **Цель**: Развитие выносливости. **Учебное задание:** Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации. Круговая тренировка с весом собственного тела. Прыжковый комплекс со скакалой. ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ОСНОВНЫЕ CROSSFIT УПРАЖНЕНИЯ

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног.
- Гребля на тренажере.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Выход на турнике.
- 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 вверху.
- 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.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ КРОССФИТ

1.Максимальное количество повторений приседаний со штангой на спине
2.Максимальное количество повторений становой тяги
3.Махи гирей за 1 минуту (8 и 12 кг)
4.Прыжки на скакалке за 1 минуту(двойные или одинарные)
5.Запрыгивания на бокс за 1 минуту
6.Максимальное количество повторений отжимания
7.Пресс сит-ап за 1 минуту
8.Максимальное количество повторений трастеры(10 и 20 кг)
9.Максимальное количество повторений подтягивания
10.Комплекс:как можно больше раундов за 20 минут
-5 подтягиваний
-5 отжиманий
-15 приседаний
11.Задание на время:
-50 берпи
-50 приседаний
-50 сит-апов
-50 отжиманий
12.Задание на время:
-50 трастеров(10 и 20 кг)
-50 запрыгиваний на бокс
-50 двойных прыжков на скакалке
13. 50-40-30-20-10 повторений на время:
-броски мяча в мишень(4 и 2 кг)
-запрыгивания на бокс
-махи гирей(8 и 12 кг)
14.3 раунда на время:
-5 становая тяга
-5 отжиманий
-5 трастеров(10 и 20 кг)
-5 отжиманий в стойке на руках
15. 2 раунда на время:
-18 кал гребли
-15 трастеров(10 и 20 кг)
-12 пресс подъем ног на турнике

16. На время:
-20 приседаний со штангой на спине
-бег 1 км
-20 приседаний со штангой на спине
17. 3 раунда на время:
-бег 400 м
-21 мах гирей (8 и 12 кг)
-12 тжиманий
18. Выполнить 5 раундов,3 минуты отдых между раундами:
-20 подтягиваний
-30 отжиманий
-40 сит-апов
-50 приседаний

Примерные вопросы для самоконтроля

1.Введение в КроссФит. Общие понятия
1.1. Введение в предмет. Общие понятия.
1.2. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.

Самостоятельная организация тренировок.

2. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

2.1. Упражнения с весом собственного тела
2.1.1. Базовые упражнения 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

Приседания Прыжок в высоту Прыжок в длину с места
2.1.2. Упражнения среднего уровня

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
2.1.3. Силовые упражнения Выход силой на кольцах Выход силой на перекладине Отжимания в стойке на руках

Отжимания в упоре на гимнастических кольцах Удержание уголка в упоре на полу, брусьях

2.2. Упражнения с отягощениями
2.2.1. Базовые упражнения

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
2.2.2. Упражнения среднего уровня Техника приседания с отягощением над головой Техника подъема отягощений с пола до уровня груди

Техника подъема отягощений над головой с использованием всеготела
2.3. Циклические упражнения Техника бега

Техника двойных прыжков через скакалку

3. Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, русская лапта).

4. Нормативы физической подготовленности

4.1. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела

4.2. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями

4.3. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений

Структура занятия

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 сердечно-сосудистой 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 обучающихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-состязание, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

После выполнения тренировочного 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.

КОМПЛЕКСЫ КРОССФИТА

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 (подбирайте так, чтоб детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг - 2 упражнения и 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) (можно использовать гантели, медбол в зависимости от физической подготовленности учащегося)

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)

Как выполнять:

Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Понятное дело, что и высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

КОМПЛЕКС 3 бурпи

ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

10 запрыгиваний

«медвежья походка» к точке старта 10 приседаний

ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

10 запрыгиваний . Ускорение к точке старта. Берпи.

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса - это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).

КОМПЛЕКС 4 Разминка

Отработка, перекат на спине с подъемом на ноги и берпи.

WOD (1 минута на упражнение) берпи

выпады на месте

прыжки через гимнастическую палку приседания

Максимальное количество повторений.

КОМПЛЕКС 5 Разминка

Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы).

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 Разминка WOD 12минут

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 Разминка WOD три круга.

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 Разминка

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 Разминка

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

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности школьников как в тестовой, так и в соревновательной формах, с возможной коррекцией тренировки.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ И РАЗВИТИЕ СИЛЫ:

Отжимания от пола - самое технически простое упражнения для развития грудных мышц и трицепсов. Детям лучше начинать работать с уменьшенной нагрузкой, ставя на пол колени, — так Вы укрепите большую часть мышц торса и плечевого пояса, а также подготовите опорно-двигательный аппарат к более тяжелой работе.

Воздушные приседания с собственным весом - наиболее анатомически комфортное для детского организма упражнение для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.

Отжимания в стойке на руках - достаточно сложное, но чрезвычайно эффективное упражнение. Выполнять его следует только в том случае, если Вы уверены в отсутствии у ребенка каких-либо болезней глаз или сердечно-сосудистой системы, так как значительное повышается внутриглазное и внутричерепное давление.

Отжимания от скамьи на трицепс - базовое упражнение для развития трицепса. Сильный с детства трицепс поможет Вам облегчить выполнение различных жимовых упражнений в более взрослом возрасте. Начинать выполнять это упражнение следует, поставив ноги на пол, а не на скамью, это вариант намного лучше подходит для детей и новичков.

Бёрпи и приседания с выпрыгиванием - вводные в анаэробный тип тренинга упражнения. Выполнять бёрпи (принятие упора лежа, отжимание и выпрыгивание вверх с хлопком над головой) стоит начинать в комфортном для ребенка на темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений, первоначально необходимо поставить правильную технику. Аналогичная история и с приседаниями с выпрыгиванием.

Подтягивания на турнике - «тяга» своего тела к перекладине за счет усилия бицепсов и широчайших мышц спины. Детям рекомендуется выполнять упражнение в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия.

УПРАЖНЕНИЯ СО СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

Лазанье по канату - упражнение, одновременно развивающее выносливость, координацию и силу рук. Начинать обучение лучше всего с метода «в 3 приема».

Бросок мяча в цель - упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня

головы ребенка. Не начинайте делать упражнение с медболом, начать лучше с обычного мяча.

Прыжки на тумбу - взрывное упражнение для увеличения силы ног. Начинать следует с коробок небольшой высоты и обязательно принимать полностью вертикальное положение в верхней точке - так Вы минимизируете осевую нагрузку на позвоночник.

Упражнения на развитие выносливости и метаболической функции организма.

Челночный бег - упражнение, направленное на развитие взрывной силы ног. Начинать следует с малой интенсивности, с каждой тренировкой понемногу увеличивая скорость выполнения упражнения и количество подходов.

Прыжки на скакалке — упражнение, развивающее ноги, координацию движений. Как правило, это упражнение дети воспринимают, как игру, и быстро осваивают двойные прыжки на скакалке и даже тройные.

Комплексы без оборудования

Для этих комплексов вам не понадобится штанга, гантели, канаты и прочий спортивный инвентарь. Турник и таймер — это всё, что нужно, чтобы проверить свои силы в этих WOD. Синди (Cindy)

Выполните столько кругов, сколько сможете за 20 минут. Один круг состоит из:

- 5 подтягиваний;
- 10 отжиманий;
- 15 приседаний.

Мэри (Mary)

Это продвинутый вариант «Синди», в котором увеличивается сложность движений.

AMRAP за 20 минут:

- 5 отжиманий в стойке на руках;
- 10 «пистолетов»;
- 15 подтягиваний.

У новичков с хорошей подготовкой получится выполнить 5-9 раундов, у продвинутых атлетов — 9-12, у элитных кроссфитеров — 12-15 и больше.

Табата (Tabata Something Else)

В этом комплексе вы делаете каждое упражнение на протяжении 20 секунд, а затем 10 секунд отдыхаете. За 20 секунд нужно выполнить столько повторений, сколько сможете. Всего в комплексе четыре простых упражнения:

- отжимание;
- подтягивание;
- подъём корпуса;
- приседание.

Вам нужно сделать восемь кругов каждого упражнения, то есть 32 интервала по 20 секунд. Считайте, сколько повторений у вас получится сделать. Если счёт перешёл за 300 — у вас отличная подготовка, ближе к 500 — вам пора выступать на соревнованиях.

Энни (Annie)

Этот комплекс нужно выполнять на время. Чередуйте двойные прыжки на скакалке и подъёмы корпуса в таком количестве: 50, 40, 30, 20, 10 повторений.

Энджи (Angie)

Этот комплекс нужно выполнить как можно быстрее:

- 100 подтягиваний;
- 100 отжиманий;
- 100 подъёмов корпуса;
- 100 приседаний.

Если у вас получится выполнить всё это за 30 минут — отлично, у вас действительно неплохая подготовка. Если удалось закончить за 15 минут и меньше, вы просто машина, пора участвовать в соревнованиях.

Барбара (Barbara)

Нужно как можно быстрее выполнить пять кругов из следующих упражнений:

- 20 подтягиваний;
- 30 отжиманий;
- 40 подъёмов корпуса;
- 50 приседаний.

Между кругами вы отдыхаете по 3 минуты.

Понедельник

- 30 прыжков на скакалке;
- 5 берпи;
- 10 приседаний;
- 10 сит-апов.

Все это повторяем пять раз, то есть, делаем пять кругов. Если после тренировки еще останутся силы, можно постоять в планке два раза по 45 секунд с перерывом не больше 20 секунд.

Среда

В этот день нужно осторожно начать работать с упражнениями из тяжелой атлетики. Начинаем с четырех разминочных раундов длиной по две минуты. В начале каждой минуты делается становая тяга, оставшиеся секунды отдыхаем, и следующую минуту выполняем прыжки на коробку. Всего такая разминка займет восемь минут.

- Становая тяга - 5 раз, на третьем раунде прибавляется вес.
- Прыжки на коробку - 10 раз.

Затем нужно будет работать еще восемь минут:

- 8 раз выполняем подносы ног к груди на турнике;
- по 10 раз делаем выпады на каждую ногу.

Пятница

В этот день нужно будет тренировать выносливость, в чем поможет комплекс упражнений под названием «Синди». Активно занимаемся в течение 18 минут:

- 5 подтягиваний (с резинкой или без нее);
- 9 отжиманий;
- 15 приседаний;

Все это делается в пять кругов. Если еще остались силы в конце тренировки, можно сделать планку два раза по одной минуте с перерывом в 20 секунд.

Неделя 2

Кроссфит тренировки для начинающих на второй неделе по нагрузке не слишком отличаются от первой, но они будут включать в себя базовые упражнения со свободными весами.

Понедельник

Оттачивается техника базовых упражнений. В течение 8 минут делаем:

- по 7 фронтальных приседаний со штангой;
- по 7 подтягиваний.

Затем 9 минут посвящены следующему:

- 10 становых тяг (используем 40-50% от веса)
- 30 прыжков на скакалке.

Среда

Этот день будет посвящен кардиотренировкам. Нужно работать в течение 21 минуты, выполняя следующее:

- берпи - 9 раз;
- приседания - 9 раз;
- отжимания - 9 раз;
- V- сит-апы - 9 раз;
- скакалки - 36 раз.

В конце сделайте планку три раза по 50 секунд с перерывами в 20 секунд.

Пятница

Этот день будет посвящен ногам.

В течение 10 минут выполняем следующее:

- в начале каждой минуты - 7 приседаний со штангой 50-60% от веса.

Затем делаем четыре круга:

- махи гирей - 10 раз;
- прыжки на коробку - 8 раз;
- броски мяча к цели - 6 раз.

В конце три раза выполните 45-секундную планку с двадцатисекундными перерывами на отдых.

Неделя 3

На третьей неделе продолжаем изучать технику базовых упражнений, немного увеличивая нагрузку.

Понедельник

Каждое упражнение из списка ниже делается в начале каждой минуты семь раз. В начале первой минуты - жимовые швунги, затем отдыхаем, в начале второй - прыжки, затем отдыхаем, в начале третьей - подносы ног и отдых, а начале четвертой - снова швунги и так далее. Всего необходимо сделать три круга.

- жимовые швунги - 7 раз;
- прыжки на тумбу - 7 раз;
- подносы ног к перекладине или груди - 7 раз.

В конце тренировки нужно сделать 100 прыжков на скакалке и 50 ситапов.

Среда

Этот день будет посвящен базовым упражнениям. Работать десять минут.

- Становая тяга - 10 раз.
- Выпады - по 10 раз на обе ноги.

Затем выполняем три раунда:

- подтягивания - 21 раз;
- приседания - 15 раз;.
- V сит-апы - 9 раз.

Закончив комплекс, три раза сделайте планку в течение минуты с перерывами в 30 секунд. Пятница

Завершит эту неделю комплекс «Хелен». Делаем пять кругов на время:

- 400 метров бега;
- махи гири - 21 раз;
- подтягивания - 12 раз.

В конце сделайте три минутных планки с перерывами в полминуты.

Неделя 4

На этой неделе тренировки программы кроссфит для начинающих будут близки к полноценному кроссфиту. Это будут все те же комплексы для начинающих, но уже в более интенсивном темпе.

Понедельник

На работу потребуется 25 минут:

- начинается тренировка с гребли в среднем темпе в течение пяти минут. Затем следуют такие упражнения:
- берпи- 10 раз;
- швунги - 5 раз;
- становые тяги с тем же весом - 12 раз;
- подносы ног к перекладине - 10 раз.

После нужно четыре раза выдержать планку в течение минуты. Перерывы - по 20 секунд. Среда

Начинаем с таких упражнений:

- швунги - 21 раз;
- прыжки на коробку - 15 раз;
- сит-апы - 9 раз.

После делается десятиминутный комплекс:

- подтягивания - 7/14 раз;
- выпады со штангой или грифом - по 10 раз на каждую ногу.

Пятница

Финальный день программы будет посвящен комплексу Мёрф в несколько сокращенном варианте.

Программа будет включать в себя следующее:

- бег - 1,2 км;
- подтягивания - 80 раз;
- отжимания - 160 раз;
- приседания - 240 раз;
- бег - 1,2 км.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы к зачету по дисциплине

1.Введение в КроссФит. Общие понятия

4.4. Введение в предмет. Общие понятия.

4.5. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.

Самостоятельная организация тренировок.

5. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

5.1. Упражнения с весом собственного тела

5.1.1. Базовые упражнения 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

Приседания Прыжок в высоту Прыжок в длину с места

5.1.2. Упражнения среднего уровня

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

5.1.3. Силовые упражнения Выход силой на кольцах Выход силой на перекладине Отжимания в стойке на руках

Отжимания в упоре на гимнастических кольцах Удержание уголка в упоре на полу, брусьях

2.2. Упражнения с отягощениями

2.2.3. Базовые упражнения

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

2.2.4. Упражнения среднего уровня Техника приседания с отягощением над головой

Техника подъема отягощений с пола до уровня груди

Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела

4.3. Циклические упражнения Техника бега

Техника двойных прыжков через скакалку

6. Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, русская лапта).

7. Нормативы физической подготовленности

7.1. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела

7.2. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями

7.3. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений

Пример тренировочной программы:

Ориентиров для дальнейшего усложнения тренировок может быть ВОД “Энджи” (Angie):

- Подтягивания (100)
- Отжимания (100)
- Скручивания на пресс (100)
- Приседания (100)

Данный ВОД имеет лимит по времени 40 минут. Показатель в 20 минут и менее считается вполне достаточным для перехода на следующий этап тренировок.

2. Переходный этап.

Основная цель данного этапа состоит в изучении и отработки практических навыков в новых упражнениях: многосуставные элементы, упражнения со скакалкой, гимнастическим мечом и бег. Соответствующим образом видоизменяются тренировочные комплексы - ВОДы состоят как из силовых (подтягивания или отжимания), так и аэробных (прыжки со скакалкой или бег).

Сочетание упражнений с весом собственного тела и аэробной нагрузки считается оптимальной для большинства людей, не ставящих перед собой целью выход на профессиональный соревновательный уровень. Равномерные тренировки позволят сохранить хорошую физическую форму без излишнего вреда здоровью.

3. Основной этап.

Именно с этого момента и начинается кроссфит. Предыдущие этапы формируют базу для регулярных тренировок с часто меняющимися упражнениями. Как отмечают большинство экспертов, только после освоения элементарных упражнений следует переходить к работе со свободными весами (гантели или штанга). Во избежание получения травм необходимо изучить основы таких упражнений, как жимы (двумя руками и одной рукой), тяги (становая, в наклоне, двумя руками и одной рукой) и выпады с весом (на обе ноги или на одну попеременно).

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности

компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под редакцией Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.— Москва : СпортАкадемСпорт, 2002.— 304 с.— ISBN 5-8134-0079-6.— Текст: непосредственный.

2.Ким Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. — Москва : Советский спорт, 2006. — 454 с. — ISBN 5-9718-0122-8. — Текст: непосредственный

3. Балицкая Я.А. Методические рекомендации по дисциплине «Кроссфит» / Я.А. Балицкая – Екатеринбург УралГУФК 2020. – 9 с.

Дополнительная литература

1. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.

2. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.

3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорта. - М.: ФИС, 1991.

4. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1996.

5. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.

7. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.

8. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.

9. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.

10. КурсыCrossFit Level 1 Trainer ,CrossFitkids, CrossFit Journal.

11. Интернет-slenderclub.ru›page/crossfit Dube, Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto).

12. Mitchell, Bryan (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

2.Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438432 (дата обращения: 20.02.2020).

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Зал лечебной физической культуры. для групповых и индивидуальных занятий. Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки, балансы, шведская

стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из

Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

КРОССФИТ

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	Физической подготовленности: Гибкость, сила, координация	Выполнение нормативов в соответствии с таблицей в пункте 6	52	92
Составление конспектов по темам лекций	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Выполнение практических работ	Характеристика кроссфит	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	10
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Модуль №2				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	Физической подготовленности: Выносливость, быстрота	Выполнение нормативов в соответствии с таблицей в пункте 6	52	92
Составление конспектов по темам лекций	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	52	92
Выполнение практических работ	Характеристика кроссфит	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	8
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	8
ВСЕГО			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«КРОССФИТ»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите
Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок
Меры безопасности
Тема 1.2.Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка
Тема 2.1.Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр.
Тема 3.1.Функциональный комплекс упражнений
МОДУЛЬ №2 Базовые упражнения с собственным весом
Тема 4.1.Калистеника. Скоростно-силовая тренировка
Тема 5.1. Физические качества. Выносливость

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	56
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	56
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	

Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	46
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	