

Министерство образования и науки российской федерации  
Министерство образования Саратовской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Саратовской  
области  
«Ивантеевский техникум агропромышленных технологий и управления».

УТВЕРЖДАЮ: Директор ГБПОУ СО  
«ИТАТиУ»  
Кузовенкова И.Н.-----  
2023-2026уч.год.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА спортивной секции по кроссфиту.

Реализация программы: 3 года

|                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| Образовательная область:     | физическая культура             |
| Учебная дисциплина:          | физическая культура             |
| Вид программы:               | адаптированная                  |
| Тип:                         | дополнительное образование      |
| Направленность программы:    | физкультурно-спортивная         |
| Форма организации программы: | групповая                       |
| Степень образования:         | для II, III ступени образования |

Составил: *Лукьяненко А.Н.*

руководитель физического воспитания.

с. Ивантеевка. 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа дополнительного образования «Быстрее, выше, сильнее» предназначена для детского спортивного коллектива общеобразовательного учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений в тренажерном зале необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному потоку «Атлетической гимнастики, кроссфиту, ГТО»

**Целями и задачами** данной программы являются:

- ✓ Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
- ✓ Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
- ✓ Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.
- ✓ Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

➤ Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

**Реализация** этих целей и задач обеспечивается:

- ✓ осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;
- ✓ взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков;
- ✓ ориентацией на «природосообразную» систему обучения, обеспечивающую формирование индивидуальности человека;
- ✓ формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.
- ✓ после трех лет занятий юноши станут крепкими, сильными, упорными уверенными в себе, которым по плечу – и бой и труд.

Данная образовательная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

**Атлетизм или Атлетическая гимнастика** – это система упражнений с различными отягощениями: штангой, гантелями, гирями, амортизаторами, блочными устройствами и т. п., направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического сложения.

### **Особенностями данной программы являются:**

- ✓ разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
  - ✓ оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;
- предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- ✓ применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

### **Объем и содержание программы.**

Учебный курс рассчитан на занятия на 2 часа в неделю. Срок реализации программы три года. Учебный год длится с сентября по июнь месяц включительно. Поскольку техника атлетизма проста летом учащиеся занимаются самостоятельно используя полученные знания и навыки в течение учебного года.

Количество детей в группе – 10 человек

### **Формы и режим занятий.**

На теоретических занятиях даю необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работ со снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при обладании двигательной памяти ориентируюсь на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

Во время занятий атлетической гимнастикой решаются следующие задачи:

✓ укрепление здоровья и закаливание организма, использование упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям физкультурой, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение различных упражнений; определение возможной спортивной специализации.

Организация практических занятий в учебных группах - индивидуальна и групповая по 4 человека.

### Учебно-тематический план

| № | Учебная тема                                 | Количество часов |     |       |    |       |    |
|---|--|------------------|-----|-------|----|-------|----|
|   |  | 1 год            |     | 2 год |    | 3 год |    |
|   |  | Теор.            | Пр. | Теор  | пр | теор  | пр |
| 1 | Вводный блок                                 | 2                |     | 2     |    | 2     |    |
| 2 | Краткий обзор развития физкультуры           | 1                |     | 1     |    | 1     |    |
| 3 | Рабочие места, оборудование, снаряжение      | 2                |     | 2     |    | 2     |    |
| 4 | Гигиена и самоконтроль                       | 2                |     | 2     |    | 2     |    |
| 5 | Занятия на тренажерах, с гантелями, блоками. |                  | 64  |       | 64 |       | 64 |
| 6 | Контрольные упражнения                       |                  | 2   |       | 2  |       | 2  |
| 7 | Соревнования                                 |                  | 1   |       | 1  |       | 1  |
|   | Итого  | 74               |     | 74    |    | 74    |    |

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводный блок**

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и само страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

### **Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры**

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

### **Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение**

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

### **Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

### **Тема 5. Занятия на тренажерах, с гантелями, блоками и т. п.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.

Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Тренировка №1.(упражнения на все группы мышц), тренировка №2 (упражнения на все группы мышц), тренировка №3 (упражнения на все группы мышц), тренировка №4 (упражнения на верхнюю часть), тренировка №5 (нижнюю часть тела), тренировка №6 (на нижнюю часть тела), тренировка №7 (на верхнюю часть тела), тренировка №8 (силовая наращивающая объемы). Каждая тренировка содержит свой комплекс упражнений и преследует свои цели. Тренировки №1, №2, №3 чередуются между собой, они рассчитаны на первые три месяца на начало каждого учебного года. Тренировки №4, №5, №6, №7 отдельные на верхнюю и нижнюю часть тела. Чередуются между собой и выполняются следующие четыре месяца. Тренировка №8 наращивающая объемы выполняется последние два месяца. После каждых двух месяцев занятий от монотонности делается недельный перерыв. Каждый последующий год объемы увеличиваются. Штанги для начинающих можно заменить тренажерами блоками. Вес снарядов для каждого индивидуален.

### **Тема 6. Контрольные упражнения**

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

### **Тема 7. Соревнования**

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

## **Знания и умения**

### *Предметно-информационный компонент:*

- ✓ знание основ атлетизма, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- ✓ знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

### *Деятельностно-коммуникативный компонент:*

- ✓ применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- ✓ умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- ✓ самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

### *Ценностно-ориентационный компонент:*

- ✓ сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- ✓ гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- ✓ отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ✓ ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

## **Методическое обеспечение.**

Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, фитнес мячи, оборудование для настольного тенниса, штанги, гантели и гири. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию. В зале желательно использование аудиоаппаратуры.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электропожаробезопасности. Рекомендуемая норма площади - на каждого занимающегося должно приходиться примерно по 6 кв.м., то есть для группы из 10-15 человек достаточен зал площадью 60-90 кв.м. Эта площадь включает в себя площадь занимаемую гимнастическими снарядами, свободное место для отдыха между подходами к снарядам. При меньших размерах нельзя разместить достаточное количество оборудования и из-за скученности повышается вероятность получения травмы; в более просторном зале затрудняется контроль за проведением занятия, поведением занимающихся, что особенно важно при занятиях с новичками. Помещение должно быть хорошо освещено. Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

## Тренировка №1

| № упр. | Наименование упражнения  | Рекомендуемый вес | 1-й месяц | 2-й месяц | 3-й месяц |
|--------|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1      | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.                          |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 2      | Разводка рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье. |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 3      | Подъем рук с гантелями через стороны стоя.                         |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 4      | Жим штанги из-за головы сидя.                                      |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 5      | Приседание   |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 6      | Выпрямление ног на тренажере                                       |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 7      | Сгибание ног на специальном устройстве.                            |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 8      | Тяга к животу в наклоне штанги или блок.                           |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 9      | Сгибание рук со штангой или блока стоя.                            |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 10     | Французский жим лежа.  |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 11     | Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье.                |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 12     | Подъем туловища из положения лежа.                                 |                   | 1*12      | 2*15      | 2*25      |
| 13     | Подъем ног лежа на наклонной скамье.                               |                   | 1*12      | 2*15      | 2*25      |
| 14     | Подъем на носки.   |                   | 1*8       | 2*8       | 2*9       |

## Тренировка №2

| № упр. | Наименование упражнения                           | 1-й месяц | 2-й месяц | 3-й месяц |
|--------|---|-----------|-----------|-----------|
| 1      | Подъем штанги на грудь.                           | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 2      | Тяга гантели в наклоне одной рукой                | 1*8       |           |           |
| 3      | «Пуловер»   | 1*8       |           |           |
| 4      | Жим гантелей, штанги с груди стоя.                | 1*8       |           |           |
| 5      | Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя.       | 1*8       |           |           |
| 6      | Подъем рук через стороны в наклоне.               | 1*8       |           |           |
| 7      | Сгибание рук с гантелью через доску.              | 1*8       |           |           |
| 8      | Выпрямление руки в локте назад в наклоне.         | 1*8       |           |           |
| 9      | Сгибание рук со штангой в запястьях хватом снизу. | 1*8       |           |           |
| 10     | Подъем туловища лежа.                             | 1*12      | 2*12      | 2*20      |
| 11     | Подъем на носки с гантелями.                      | 1*8       |           |           |
| 12     | Выпад вперед со штангой.                          | 1*8       |           |           |

### Тренировка №3

| № упр. | Наименование упражнений                                 | 1-й месяц | 2-й месяц | 3-й месяц |
|--------|---|-----------|-----------|-----------|
| 1      | Приседание  | 1*8       | 2*8       | 2*9       |
| 2      | Выпрямление ног на тренажере.                           |           |           |           |
| 3      | Сгибание ног на тренажере.                              |           |           |           |
| 4      | Становая тяга штанги.                                   |           |           |           |
| 5      | Тяга к животу в наклоне.                                |           |           |           |
| 6      | Жим штанги, лежа на наклонной скамье.                   |           |           |           |
| 7      | Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье. |           |           |           |
| 8      | Жим из-за головы на тренажере.                          |           |           |           |
| 9      | Подъем гантелей вперед в прямых руках.                  |           |           |           |
| 10     | Выпрямление руки в локте вверх сидя.                    |           |           |           |
| 11     | Попеременное сгибание рук с гантелями сидя.             |           |           |           |
| 12     | Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя.           |           |           |           |
| 13     | Подъем рук через стороны в наклоне.                     |           |           |           |
| 14     | Подъем туловища по сокращённой амплитуде лежа.          | 1*12      | 2*15      | 2*25      |
| 15     | Подъем ног, лежа на наклонной скамье.                   |           |           |           |

### Тренировка №4.

| № упр. | Наименование упражнения                               | Подходы. | Повторения |
|--------|---|----------|------------|
| 1      | Жим штанги широким хватом, лежа на скамье             | 3        | 9          |
| 2      | Разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье. | 3        | 9          |
| 3      | Жим с груди стоя.                                     | 3        | 9          |
| 4      | Подъем рук с гантелями в сторону стоя.                | 3        | 9          |
| 5      | Тяга к подбородку стоя                                | 3        | 9          |
| 6      | Тяга в наклоне.                                       | 3        | 9          |
| 7      | Сгибание рук со штангой, гантелями стоя.              | 3        | 9          |
| 8      | Трицепсовый жим штанги лежа.                          | 3        | 9          |
| 9      | Сгибание рук с гантелями, лежа на наклонной скамье.   | 3        | 9          |
| 10     | Наклоны в стороны с гантелью.                         | 3        | 30-50      |
| 11     | Подъем туловища лежа.                                 | 3        | 30-50      |

### Тренировка №5

| № упр. | Наименование упражнения   | подходы | повторения |
|--------|---|---------|------------|
| 1      | Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье.                             | 3       | 9          |
| 2      | Жим штанги, лежа на наклонной скамье.   | 3       | 9          |
| 3      | «Пуловер» через скамью с гантелью.  | 3       | 9          |
| 4      | Жим штанги из-за головы сидя  | 3       | 9          |
| 5      | Разведение гантелей в наклоне в стороны.  | 3       | 9          |
| 6      | Тяга штанги в наклоне   | 3       | 9          |
| 7      | Сгибание рук с гантелями, сидя на скамье.   | 3       | 9          |
| 8      | Концентрированное сгибание руки с гантелью с опорой локтя в бедро или на тренажере. | 3       | 9          |
| 9      | Французский жим сидя.   | 3       | 9          |
| 10     | Наклоны в стороны с гантелями.  | 3       | 30-50      |
| 11     | Подъем туловища лежа.   | 3       | 30-50      |

#### Тренировка №6.

| № упр. | Наименование упражнения.                      | Подходы. | Повторения. |
|--------|---|----------|-------------|
| 1      | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.     | 4        | 6           |
| 2      | Приседание                                    | 4        | 6           |
| 3      | Становая тяга штанги.                         | 4        | 6           |
| 4      | Жим с груди                                   | 4        | 6           |
| 5      | Тяга штанги или блока на тренажере в наклоне. | 4        | 6           |
| 6      | Пуловер.                                      | 4        | 6           |
| 7      | Сгибание рук с гантелями или штангой стоя.    | 4        | 6           |
| 8      | Жим из-за головы сидя.                        | 4        | 6           |
| 9      | Выпрямление и сгибание ног на тренажере.      | 4        | 6           |
| 10     | Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя.   | 4        | 6           |
| 11     | Подъем туловища по сокращённой амплитуде.     | 4        | 30-50       |

#### Тренировка №7

| № упр. | Наименование упражнения                           | подходы | Повторения |
|--------|---|---------|------------|
| 1      | Приседание  | 3       | 9          |
| 2      | Выпрямление ног, сидя.                            | 3       | 9          |
| 3      | Сгибание ног, лежа на специальном устройстве.     | 3       | 9          |
| 4      | Становая тяга штанги.                             | 3       | 9          |
| 5      | Поднимание плеч со штангой в опущённых руках.     | 3       | 9          |
| 6      | Тяга гантели одной рукой в наклоне.               | 3       | 9          |
| 7      | Подъем на носки с гантелями.                      | 3       | 15         |
| 8      | Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя.     | 3       | 15         |
| 9      | Подъем туловища из положения лежа со скручиванием | 3       | 30-50      |
| 10     | Подтягивание колен к груди сидя.                  | 3       | 30-50      |

## Тренировка №8

| № упр. | Наименование упражнения                       | Подходы. | Повторения. |
|--------|---|----------|-------------|
| 1      | Приседания                                    | 3        | 9           |
| 2      | Становая тяга                                 | 3        | 9           |
| 3      | Подъем плеч в опущенных руках на тренажере    | 3        | 9           |
| 4      | Выпрямление ног, сидя на тренажере.           | 3        | 9           |
| 5      | Сгибание ног на тренажере.                    | 3        | 9           |
| 6      | Подъемы на носки с гантелями                  | 3        | 9           |
| 7      | Подъем ног, лежа на наклонной скамье.         | 3        | 30          |
| 8      | Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. | 3        | 15          |
| 9      | Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху | 3        | 15          |
|        |   |          |             |