



## Пояснительная записка

Одной из первостепенных задач федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" является повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Поэтому важно сформировать с самого детства в ребёнке основы здоровья, двигательную подготовленность, гармонично сформированное тело.

Кроссфит - новый вид спорта появившейся в России сравнительно недавно. Человеком, определившим основные положения тренировочных методик кроссфита в 80-х годах 20 века, был Грег Глассман. Идея кроссфита состоит в объединении силовой и кардио-тренировки и выполнении нагрузки в группах. Благодаря этому, тренер заставляет занимающихся поднимать больше веса, с большим числом повторений за короткий промежуток времени. Программа благодаря эффективности и направленности на практическое применение в различных сферах деятельности от военных до бытовых быстро привлекла внимание многих людей. Спецификация кроссфита заключается, в том, что спецификации нет. Система кроссфит - это комбинация тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом тела, плавания, гребли. Эта система дает широкий спектр разных тренировок на каждый день, дающих разнообразие и повышающих интерес и эффективность тренировочного процесса. Кроссфит довольно молодой вид фитнеса, методика тренировок в кроссфите в отличие от других видов фитнеса способна гармонично влиять на все виды физических качеств. Появление этой новой и эффективной методики обязано потребностью современных людей быть готовым к любой жизненной ситуаций. Во всей Европе методика кроссфит используется в процессе подготовки силовых структур и даже пожарных. Причина столь широкого влияния кроссфита на функции организма в том, что он гармонично объединяет в себе множество различных методик тренировки спортсменов

Кроссфит - это совершенно новая система, направленная на всестороннее развитие физической подготовки. Система тренировок построена на постоянно варьируемых функциональных упражнениях для различных групп мышц, выполняемых с различной интенсивностью, что обеспечивает оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Основная черта кроссфита заключается в целостном и взаимосвязанном развитии у человека десяти основных физических качеств: сердечно –

сосудистая/дыхательная выносливость, общая выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, равновесие и точность.

Развитие комплекса качеств и дает кроссфиту преимущество над узкоспециализированными видами спорта, которые развивают специальные физические качества спортсмена. В тренинге кроссфит используются упражнения из разных видов спорта. Таким образом, кроссфит помогает решению проблем, связанных с малоподвижным образом жизни человека (сердечно – сосудистые заболевания, нарушение дыхательных функций), нарушение осанки (сколиоз), болезни позвоночника, суставов и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа физкультурно-спортивной направленности «Кроссфит» разработана на основе рекомендаций, методических пособий и тренировочных программ, опубликованных в следующих сборниках:

Гордон Пари. «Бегай быстро и без травм», Фохтин В.Г. «Атлетическая гимнастика без снарядов», Хартмани Ю. и Тюннеманн Х. «Современная силовая подготовка. Теория и практика», Грег Глассман «Кроссфит руководство по тренировкам», сборник статей.

**Новизна программы** заключается в том, что система тренинга кроссфит в образовательной программе разработана для современных школьников с учетом физиологических и возрастных особенностей детского организма, учитывает особенности их физического и психологического развития.

**Актуальность программы** состоит в том, что в ходе учебно – тренировочных занятий решается проблема **малоподвижного** образа жизни современных школьников, особое внимание уделяется их общепедагогическому развитию и укреплению здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит» **педагогически целесообразна**, т.к. её освоение способствует не только общему физическому укреплению тела школьников, но и дальнейшему его физическому и психологическому развитию, пропорциональному формированию всех частей тела и корректровке имеющихся недостатков телосложения учащихся.

**Цель программы:** создание условий для общего физического развития детей школьного возраста и приобщение их к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- способствовать приобретению теоретических знаний о влиянии физических упражнений на организм человека;
- формировать физические качества: работоспособность и динамическую силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость;
- способствовать приобретению элементарных знаний о личной гигиене и основах медицины для занятий спортом.

*Развивающие:*

- развивать культуру тела, укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать интерес к самосовершенствованию (духовному, культурному, физическому);
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию.

*Воспитательные:*

- воспитывать положительные нравственно – волевые качества.
- воспитывать привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитывать вежливость, дружелюбие, уважительное отношение к окружающим.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит» является разноуровневой. Стартовый уровень – «Кроссфит» - направлен на общефизическое развитие учащихся, охватывает 2 года обучения. Содержание программы на стартовом уровне позволяет увеличить двигательную активность ребенка, улучшить состояние сердечно – сосудистой системы, осанки, укрепить скелетную мускулатуру, формировать ребенка как личность целеустремленную, ведущую здоровый образ жизни.

Базовый уровень – «Формирующий кроссфит» - направлен на формирование гармонично развитого тела учащихся, рассчитан на 1 год обучения.

Полный курс обучения по программе составляет 3 года. На «стартовом уровне» программой предусматривается на первом году обучения 144 часа в год, на втором 144 часа в год. «Базовый уровень» и третий год обучения рассчитан на 144 часа.

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста от 9 до 18 лет. На стартовый уровень принимаются учащиеся от 9 до 16 лет по желанию; на базовый уровень принимаются учащиеся, освоившие стартовый уровень программы, или имеющие спортивную подготовку, в возрасте от 12 до 18 лет.

Зачисление в группы учащихся проводится при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям «Кроссфит».

При реализации программы учитываются принципы обучения от простого к сложному, от маленьких нагрузок к большим, сбалансированности, сочетании разнообразных физических нагрузок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащегося.

### **Возрастные особенности учащихся**

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные

изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей.

Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции.

Наибольшее увеличение роста и веса тела у детей происходит на первом году жизни и в период полового созревания (13–14 лет). Кости детей сравнительно легко подвергаются искривлению при длительных напряжениях и неправильных положениях тела. Кости таза к 7 годам только начинают срастаться и при резких сотрясениях могут смещаться. Смещение костей таза заканчивается в 17–18 лет. Позвоночный столб имеет установившуюся структуру строения тел позвонков, но он еще не окреп и отличается большой гибкостью. К 7 годам, как правило, кривизна позвоночника в области шеи и груди остается постоянной. К 12 годам подобное происходит и с поясничной частью. Окостенение позвоночника завершается в 18–25 лет.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц изменяются. Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок.

Работоспособность детей и подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам в значительной степени определяются состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Минутный объем крови с возрастом увеличивается, а величина минутного объема на 1 кг веса тела уменьшается.

Возрастные особенности детей и подростков обуславливают низкие функциональные резервы сердечно-сосудистой системы по сравнению со взрослыми. Одинаковая работа, вызывающая примерно одно и то же поглощение кислорода, требует у подростков и особенно у детей младшего возраста значительно большего напряжения сердечно-сосудистой системы, чем у взрослых. У детей и подростков работа сердца еще несовершенна, а механизм условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему окончательно не сформирован. Выносливость сердца сравнительно мала. Продолжительные физические и психические нагрузки могут отрицательно сказаться на деятельности сердца. Поэтому при занятиях физическими упражнениями и спортом необходимо строго дозировать нагрузки и увеличивать их постепенно.

Дыхательная система у детей и подростков находится в стадии развития и совершенствования, отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость

легких с возрастом увеличивается и достигает в среднем следующих величин: в 7 лет – 1400 мл, в 12–14 лет – 2200 мл, в 17 лет – 4000 мл.

Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем в значительной степени ограничивает возможности длительного выполнения детьми интенсивной нагрузки.

Процессы роста и развития детского организма осуществляются в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при постоянном регулирующем влиянии центральной нервной системы. У детей 8–10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбуждательных процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения. Неуравновешенность возбуждательно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у детей отмечается подражательная, имитационная способность. Умелое использование этой особенности является важным педагогическим приемом, который следует широко применять при подготовке юных спортсменов.

В возрасте 9–12 лет увеличивается сила тормозных процессов, расширяются функциональные возможности первой и второй сигнальных систем. Окончательно определяется тип нервной системы, улучшается внимание. В этом возрасте также быстрыми темпами идет развитие двигательной зоны коры больших полушарий головного мозга, и вследствие этого в значительной степени улучшается координация движений. В возрасте 13–15 лет происходит дальнейшее интенсивное развитие функций коры больших полушарий. В значительной мере возрастают функциональные возможности центральной нервной системы. Все это создает благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее бурными темпами. Существенное влияние на весь процесс роста и развития детей, а также на интенсивность обменных процессов оказывают изменения эндокринной системы. В подростковом периоде происходит ее перестройка, связанная с деятельностью половых желез, что оказывает глубокое влияние на весь организм. В период полового созревания наблюдается повышенное состояние лабильности основных процессов высшей нервной деятельности. Вследствие этого дети быстро устают и склонны к излишней раздражительности, противоречивости в суждениях. Все это требует от педагога большого педагогического опыта и такта.

### **Режим занятий**

*Стартовый уровень «Кроссфит»* - первый год обучения - учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 спаренных занятия по 45 минут;

второй год обучения - учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 спаренных занятия по 45 минут.

*Базовый уровень «Формирующий кроссфит»* - третий год обучения - учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 спаренных занятия по 45 минут.

Перерывы между спаренными занятиями не делают ввиду специфики проведения учебно – тренировочного занятия; учащимся предоставляется короткий отдых во время смены этапов учебного занятия, объяснений учебного материала.

**Форма занятий - групповая.** Учебные группы могут формироваться по возрастному принципу, допускаются разновозрастные группы в соответствии с физической подготовленностью учащихся. Количество учащихся в группе рекомендуется в пределах от 8 до 12 человек.

**Основная форма организации работы – учебно – тренировочное занятие,** которое включает в себя теоретическую информацию и практические навыки. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

### **Ожидаемый результат освоения программы.**

**По окончании обучения учащиеся должны знать:**

- технику выполнения упражнений для обеспечения безопасности тренинга,
- технику выполнения формирующих упражнений и их безопасное выполнение
- условные команды при выполнении специализированных упражнений.
- принципы дыхания при выполнении упражнений и при разнообразных нагрузках
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

**Учащиеся должны уметь:**

- правильно выполнять комплексы упражнений на тренажерах со штангами и гантелями, со свободными весами (штанги, гантели), односуставные и многосуставные упражнения на тренажерах, формирующие упражнения
- анализировать правильность выполнения упражнений, степень восстановления мышц после тренировки
- контролировать ЧСС (частоту сердечных сокращений), проводить простое тестирование на восстановление ЧСС - частоты сердечных сокращений
- составлять комплексы упражнений для формирования мышц, простейшую программу тренировок
- составлять рацион питания для набора мышечной массы.

**Способы определения результативности освоения программы.**

Определение уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кроссфит» производится через тестирование на знание теории, участие в соревнованиях.

Для определения уровня освоения теоретической части программы разрабатываются теоретические тесты по содержанию разделов программы; для определения уровня освоения практической части учащиеся выполняют практические задания.

Помимо всего прочего результаты участия в соревнованиях также могут рассматриваться как способ определения результативности освоения содержания дополнительной общеобразовательной программы «Кроссфит» каждым учащимся.

### Содержание программы Учебный план

| №<br>п/п | Разделы                                 | Количество часов  |                   |                   |
|----------|---|-------------------|-------------------|-------------------|
|          |   | 1 год<br>обучения | 2 год<br>обучения | 3 год<br>обучения |
| 1        | Вводное занятие.                        | 2                 | 2                 | 2                 |
| 2        | Общефизическая подготовка (ОФП)         | 24                | 22                | 18                |
| 3        | Специальная физическая подготовка (СФП) | 6                 | 10                | 10                |
| 4        | Тренировочные комплексы кроссфит.       | 110               | 108               | 112               |
| 5        | Итоговое занятие.                       | 2                 | 2                 | 2                 |
|          | <b>Всего:</b>                           | <b>144</b>        | <b>144</b>        | <b>144</b>        |

### Стартовый уровень

#### Годовой учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий (количество часов в неделю)   |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|---|
| 1 год        | 1.09                | 31.05                  | 36                        | 144                      | Два раза в неделю по два академических часа |
| 2 год        | 1.09                | 31.05                  | 36                        | 144                      | Два раза в неделю по два академических часа |



## «Кроссфит»

### Учебный план первого года обучения

| №<br>п/п  | Наименование разделов и тем   | Количество часов |          |            |
|-----------|---|------------------|----------|------------|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика   |
| <b>1</b>  | <b>Вводное занятие. Введение в предмет.</b><br>История кроссфит в России. Первые шаги в кроссфите. Принципы кроссфита. Пути развития кроссфит. Техника безопасности на занятиях Кроссфит.   | <b>2</b>         | <b>2</b> | <b>-</b>   |
| <b>2</b>  | <b>Общefизическая подготовка (ОФП).</b>   | <b>24</b>        | <b>2</b> | <b>22</b>  |
| 2.1       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. <b>Общefизические упражнения - основа подготовки к занятиям кроссфит; разновидности упражнений ОФП.</b>  |                  | 2        | -          |
| 2.2.      | Упражнения ОФП для мышц ног и таза<br>Упражнения ОФП для мышц спины<br>Упражнения ОФП для мышц живота и шеи<br>Упражнения ОФП для мышц рук (предплечье, бицепс, трицепс, кисть)<br>Упражнения ОФП для мышц груди, плеча (дельтовидная мышца)<br>Упражнения ОФП для широчайшей мышцы спины |                  | -        | 22         |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка.</b>   | <b>6</b>         | <b>2</b> | <b>4</b>   |
| 3.1       | Принцип построения комплекса кроссфит. Кроссфит без отягощений. Вариативность в кроссфит.   |                  | 2        |            |
| 3.2       | Тренажёры.  |                  |          | 2          |
| 3.3.      | Штанги, гантели.  |                  |          | 2          |
| <b>4</b>  | <b>Тренировочные комплексы. Задачи тренировочных комплексов и их направленность. Разучивание и выполнение тренировочных комплексов.</b>   | <b>110</b>       | <b>-</b> | <b>110</b> |
| 4.1       | <i>Адаптационный период:</i>  |                  |          |            |

|          |                          |            |          |            |
|----------|--------------------------|------------|----------|------------|
| 4.1.1.   | комплекс №1              |            |          | 14         |
| 4.1.2    | комплекс №2              | -          | -        | 12         |
| 4.1.3    | комплекс №3              | -          | -        | 12         |
| 4.2      | <b>Развивающий этап:</b> | -          | -        |            |
| 4.2.1    | комплекс №1              |            |          | 12         |
| 4.2.2    | комплекс №2              | -          | -        | 12         |
| 4.2.3.   | комплекс №3              | -          | -        | 12         |
| 4.2.4.   | комплекс №4              | -          | -        | 12         |
| 4.3.     | <b>Силовой этап</b>      | -          | -        |            |
| 4.3.1.   | комплекс №1              |            |          | 6          |
| 4.3.2.   | комплекс №2              | -          | -        | 6          |
| 4.3.3.   | комплекс №3              | -          | -        | 6          |
| 4.4.4.   | комплекс №4              | -          | -        | 6          |
| <b>5</b> | <b>Итоговое занятие.</b> | <b>2</b>   |          | <b>2</b>   |
|          | <b>Итого:</b>            | <b>144</b> | <b>6</b> | <b>138</b> |

### Содержание программы 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Введение в предмет.

*Теория:* История кроссфит в России. Первые шаги в кроссфите. Принципы кроссфита. Пути развития кроссфита. Техника безопасности на учебных занятиях.

#### 2. Общефизическая подготовка учащихся.

##### 2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

*Теория:* Строение тела человека. Связки, мышцы и их функции. Травмоопасные упражнения, последствие травм. Личная гигиена учащегося на занятиях Кроссфитом. Форма одежды и требования к ней. Понятие самоконтроль и его применение. Периодичность отслеживания состояния здоровья. Правильное питание. Количество калорий необходимых организму в сутки. Что такое белки, углеводы, жиры, витамины.

##### 2.2. Общефизические упражнения как метод подготовки к занятиям кроссфит. *Теория: разнообразность упражнений ОФП.*

*Практика: Выполнение упражнений ОФП на каждом занятии.*

**Упражнения ОФП для мышц ног и таза.** Упражнения с отягощением и без них, бег трусцой, челночный бег, упражнения со скакалкой, прыжки вверх, прыжки в стороны, прыжки вперед, прыжки назад, различные приседания, из разных исходных положений. Подъем на носки, из положения, сидя и стоя, подъемы ног вперед, назад, в стороны. Упражнения с гантелями, прыжки с места вперед, ходьба гусиным шагом. Упражнения на гимнастической скамейке - запрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке - приседания с опорой одной или двумя руками о стенку.

**Упражнения ОФП для мышц спины.** Упражнения без отягощений: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, подъем туловища и ног одновременно из

положения, лёжа на животе, наклоны вперед с гимнастической палкой. Упражнения в паре, подъем плеч вверх, круговые движения плечами, имитация рывка гири с пола, гиперэкстензии (подъем туловища в римском стуле).

**Упражнения ОПФ для мышц живота и шеи.** Подъем туловища из положения лежа, подъем туловища из положения, лежа ноги согнуты в коленях, подъем туловища на римском стуле. Вис на перекладине, с подъемом ног, прямых или согнутых ног. Кранчи на вертикальном блоке (скручивание тела), подъем туловища и ног. Лёжа на гимнастической скамейке в горизонтальном положении, подъем туловища и ног на гимнастической скамейке под углом 45гр. Из положения, стоя, наклоны туловища влево, вправо с гантелями. Наклоны туловища вперед, из положения, стоя, на вертикальном блоке, наклоны шеи вперед, назад, в стороны, подъем плеч вверх. Повороты головы, влево, вправо.

**Упражнения ОФП для мышц рук (предплечье, бицепс, трицепс, кисть).** Сжатие резинового экспандера кистью руки, сжатие теннисного мяча кистью руки, отжимание на кулаках от пола, висы на турнике, сведение рук перед грудью с экспандером. Стоя сгибание рук перед собой кистью вверх, сгибание рук перед собой кисти, вниз. По переменной подъем гантелей с супинацией (разворотом кисти), стоя, сгибание рук перед собой на вертикальном тренажере, через нижний блок узким хватом к груди. Отжимание на брусках, отжимание от пола руки на ширине плеч, выпрямление рук из за головы с гантелей, отжимание от стула руки сзади, жим руками вверх гантелей, стоя, сидя.

**Упражнения ОФП для мышц груди, плеча (дельтовидная мышца).** Отжимание от пола на широко поставленных руках, сведение и разведение рук лежа на горизонтальной скамье. Лёжа на скамье под углом 45 градусов сведение и разведение рук. Сидя на скамье, сведение рук перед собой на вертикальном блоке, имитация жима лежа на горизонтальной скамье, разведение и сведения рук перед грудью с резиновым экспандером. Отжимание на брусках широким хватом, из положения, сидя или стоя подъем рук в стороны, жим гантелей стоя или сидя широким хватом вверх, стоя подъем рук в стороны с наклоном туловища вперед, стоя тяга гантели к подбородку. Стоя подъем прямых рук перед собой.

**Упражнения ОФП для широчайшей мышцы спины.** Подтягивание на турнике, сидя на скамье тяга на вертикальном блоке широким хватом до подбородка, подтягивание на низком турнике, тяга рук лежа на гимнастической скамейке из – за головы (пуловер), рычажная тяга в наклоне вперед, опускание поднятых вверх рук вперед на вертикальном блоке.

### **3. Специальная физическая подготовка. Тренировочные комплексы.**

3.1. Теория: Принципы построения комплекса кроссфит. Кроссфит без отягощений. Вариативность в кроссфит.

*Практика:* построение простейшего комплекса кроссфит.

#### **3.2. Тренажеры.**

*Теория.* Ознакомление с тренажерами, и их классификация. Воздействие упражнений на тренажерах на мышцы человека. Регулировка тренажеров.

*Практика:* разучивание упражнений на тренажерах

### 3.3. Штанги, гантели.

*Теория:* Разновидность штанг и гантелей. Эффективность занятий со штангами и гантелями. Преимущество и недостатки занятий со штангами и гантелями.

*Практика:* разучивание упражнений со штангами и гантелями

## 4. Тренировочные комплексы.

*Практика:*

**4.1. Адаптационный период.** Этот период подразумевает адаптацию у начинающих заниматься кроссфитом к физическим нагрузкам.

### 4.1.1. Комплекс № 1: для начинающих.

**Упражнения разминки:** ходьба на месте - 2 минуты, наклоны вперед, в стороны, назад – 2 минуты. Приседания без веса 20 раз, стоя вращения туловища – 1 минута. Взмахи руками в стороны – 20 раз. Наклоны вперед, назад, в стороны – 2 минуты, Подъем на носки, стоя – 30 раз и другие упражнения с собственным телом.

#### **Основная часть:**

1. Прыжки через скамью – 20 раз.

2. Отжимание от пола – от 10 до 20 повторений.

3. Приседания, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны от 8 до 15 повторений.

Три упражнения выполняются без отдыха или с минимальным отдыхом – это называется один круг. Время отдыха между кругами так же минимальное или без отдыха. В основной части проводят от 3 до 5 кругов. Частота сердечных сокращений не более 120 уд./мин.

**Заключительная часть (заминка)**- аэробная нагрузка (кардио - велотренажер, беговая дорожка или скакалка от 5 до 10 минут), и стрейчинг (растяжка на гимнастической лестнице, сидя на коврике).

### 4.1.2. Комплекс № 2: для начинающих.

Разминка 10-15 минут – это всевозможные подъемы ног, наклоны, повороты туловища, взмахи руками, прыжки, повороты головы.

#### **Основная часть.**

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине 10-20 повторений.

2. Отжимание от пола с подтягиванием ног к груди 8-20 повторений.

3. Подтягивание на перекладине до 10 повторений.

Три упражнения это 1 круг, три упражнения выполняются без отдыха или с минимальным отдыхом. Кругов от 3 до 5, круги выполняются без отдыха или с минимальным отдыхом.

#### **Заключительная часть (заминка)**

Аэробная нагрузка: велотренажер, бег на месте, челночный бег, прыжки на скакалке: на заминку одно из этих упражнений или максимум 2 упражнения растяжка (стрейчинг). Стоя подъем прямых ног на гимнастической лестнице

с наклоном туловища в сторону вытянутой ноги, сидя наклоны, вперед с прямыми ногами до касания руками пальцев ног.

#### **4.1.3. Комплекс №3: для начинающих.**

Разминка: 10-15 мин. Подъемы рук в сторону, взмахи ногами, наклоны туловища, сведение рук перед грудью, наклоны головы вперед, назад, в сторону.

##### **Основная часть:**

1. Подъем ног на наклонной скамье 45гр. 10-20 повторений.
2. Имитация рывка гири с земли с маленьким весом 1-10кг.; 8-15 повторений.
3. Челночный бег.

Три упражнения это один круг, три упражнения выполняются без отдыха, или с минимальным отдыхом, между кругами отдых минимальный или без отдыха: кругов 3-5.

##### **Заключительная часть (заминка) :**

Аэробная нагрузка (кардио), велотренажер, скакалка 5-10 мин. Растяжка (стрейчинг) на шведской лестнице (гимнастическая лестница) или сидя на коврике с прямыми ногами, наклоны вперед туловища.

#### **4.2. 2. Развивающий этап:**

Комплексы для развивающего этапа, характеризуются увеличением физической нагрузки, увеличением количества кругов, и более сложными упражнениями. Развивающий этап зависит от показателей физической формы учащихся.

##### **4.2.1. Комплекс № 1** мышцы груди, ног, живота, широчайшей мышцы спины.

**Разминка** 10-20 минут. 10 минут это общая разминка и 5-10 минут это специализированная разминка, в которую входит имитация тех упражнений, которые будут выполняться в основной части с весом. Общая разминка это наклоны, приседания, махи руками, наклоны головы, скакалка. Специализированная разминка: приседания, разминка ног, широчайшая мышца спины разогрев.

##### **Основная часть:**

1. Подъем ног на наклонной скамье 10-20 повторений.
  2. Приседания с грифом от штанги 8-15 повторений.
  3. Скакалка 30 прыжков.
  4. Подтягивание с последующим отжиманием от пола 8-15 повторений.
- Четыре упражнения это один круг, время отдыха между упражнениями минимально или без отдыха. Между кругами нет отдыха или минимальный отдых. Количество кругов 4-6.

##### **Заключительная часть (заминка)**

Аэробная нагрузка, велотренажер, или беговая дорожка – 10 минут. Растяжка (стрейчинг) стоя у гимнастической лестницы и сидя на коврике, с прямыми ногами, наклоны туловища вперед.

##### **4.2.2. Комплекс №2** для мышц рук, живота.

**Разминка:** 10-20 минут общая разминка, наклоны туловища, вперед, назад, в стороны, наклоны головы вперед,

Назад, в стороны, подъем рук вперед и в стороны, приседание.

Специализированная разминка: подъем рук, перед грудью стоя, отжимания от лавочки.

**Основная часть:**

1. Подъем туловища на римском стуле 10-20 повторений.

2. Попеременный подъем гантелей с супинацией (поворот кисти) 8-15 повторений.

3. Бег на 20 метров с ускорением.

4. Отжимание на брусьях 8-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, всего 4-6 кругов в комплексе, время отдыха между упражнениями минимально или без отдыха. Время отдыха между кругами минимально или без отдыха.

**Заключительная часть (заминка)**

Велотренажер или беговая дорожка 10 минут, растяжка (стрейчинг), сидя с прямыми ногами, туловище максимально наклонять вперед, растяжка рук.

**4.2.3. Комплекс № 3** мышцы спины (широчайшая) дельтовидная мышца плеча.

**Разминка:** 10-20 минут, общая разминка, специализированная разминка: подъемы рук перед собой подъем рук в стороны, имитация жима штанги перед грудью вверх.

**Основная часть:**

1. Подтягивание на перекладине 10-15 повторений.

2. Скакалка – 30 секунд.

3. Подъем рук в стороны, сидя или стоя 10-15 повторений.

4. Приседание с весом на плечах 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, всего 4-6 кругов в комплексе. Время отдыха между упражнениями минимально или без отдыха.

**Заключительная часть (заминка)**

Аэробная часть – велотренажер 5-10 минут, растяжка (стрейчинг).

**4.2.4. Комплекс №4** мышцы шеи, икроножная мышца голени, предплечье, мышцы живота.

**Разминка:** 10-20 минут, общая разминка 5 минут, специальная разминка 10 минут.

**Основная часть:**

1. Мышцы живота (косые мышцы) стоя наклон туловища, влево, вправо с весом 5 кг. 10 - 15 повторений.

2. Наклоны шеи вперед, назад, влево, вправо 15-20 повторений.

3. Стоя, подъем на носки на одной или двух ногах с весом 10 кг. 15-20 повторений.

4. Стоя подъем штанги, к груди обратным хватом 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, всего 4-6 кругов. Время отдыха между упражнениями минимально или без отдыха. Время отдыха между кругами минимально или без отдыха.

**Заключительная часть:**

Аэробная нагрузка (велотренажер или беговая дорожка) 5-10 минут, растяжка.

**4.3.Силовой этап:** увеличение силы и выносливости мышц тела.

**4.3.1. Комплекс №1** мышцы ног, живота.

**Разминка:** 10-15 минут общая разминка, специализированная разминка, упражнения на те же группы мышц, которые будут задействованы в комплексе.

**Основная часть:**

1. Приседания с грифом от штанги или гантелей на плечах 10-15 повторений.
2. Подъем туловища на наклонной скамье 15-20 повторений.
3. Разгибание ног на тренажере 10-15 повторений.
4. Подъем на носки, стоя, с весом 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов может быть до восьми. Время отдыха минимально до 30-40 секунд между упражнениями, и так же минимально между кругами.

**Заключительная часть:**

Аэробная нагрузка (велотренажер или беговая дорожка) 5-10 минут, растяжка.

**Силовой этап:**

**4.3.2.Комплекс №2:** мышцы груди, мышцы спины (широчайшая мышца).

**Разминка:**10-15 минут, сначала общая разминка, затем специальная разминка, имитация упражнений из комплекса.

**Основная часть:**

1. Жим штанги, лежа, на горизонтальной скамье 10-15 повторений.
2. Подтягивание на перекладине или тяга на вертикальном блоке широким хватом к груди 10-15 повторений.
3. Сидя сведения рук перед грудью на вертикальном тренажере (баттерфляй) 10-15 повторений.
4. Рычажная тяга на широчайшую мышцу спины 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, максимальное количество кругов до восьми.

Время отдыха между упражнениями минимально 30-40 секунд, между кругами тоже минимально 60 - 90 секунд.

**Заключительная часть:**

(Заминка) аэробная нагрузка (велотренажер или беговая дорожка), растяжка (стрейчинг) 5-10 минут.

**Силовой этап:**

**4.3.3. Комплекс №3:** мышцы рук (бицепс, трицепс) мышцы живота:

**Разминка:** 10-15 минут. 5 минут общая разминка; 10 минут специальная разминка; имитация упражнений из комплекса.

### **Основная часть:**

1. Жим штанги, лежа, от лба (французский жим) или отжимание на брусьях с весом 10-15 повторений.
2. Подъем туловища из положения, лежа на спине, до касания руками пальцев ног 20-25 повторений
3. По переменной подъем гантелей на бицепс или подъем штанги 10-15 повторений.
4. Подъем туловища из положения, лежа на спине с разворотом. 20-25 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов может быть до восьми. Время отдыха между подходами минимально 30-40 секунд, отдых между кругами так же минимален 60 - 90 секунд.

### **Заключительная часть:**

(Заминка) аэробная нагрузка (велотренажер или беговая дорожка), растяжка (стрейчинг) 10 минут.

**4.4.4. Комплекс №4:** дельтовидная мышца плеча, выпрямитель спины.

**Разминка:** 10-15 минут, 5 минут общая разминка; 10 минут специальная разминка; имитация упражнений из комплекса.

### **Основная часть:**

1. Жим штанги или гантелей перед грудью сидя или стоя 10-15 повторений.
2. Гиперэкстензии (подъем туловища на римском стуле 10-15 повторений.)
3. Стоя или сидя по переменной подъем гантелей перед собой. 10-15 повторений
4. Наклоны туловища вперед, с весом на плечах 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов не более восьми. Время отдыха между упражнениями минимальное 30-40 секунд. Отдых между кругами так же минимален 60 - 90 секунд.

### **Заключительная часть:**

(Заминка) аэробная нагрузка (велотренажер или беговая дорожка), растяжка (стрейчинг) 10 минут.

## **5. Итоговое занятие:**

Соревнования по силовому двоеборью (жим штанги лёжа и приседание со штангой на плечах).

### **По окончанию первого года обучения:**

Учащиеся должны знать:

- технику выполнения упражнений для обеспечения безопасности тренинга.
- принципы дыхания при выполнении упражнений.
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.
- технику безопасности при занятиях на тренажерах со штангами, гантелями.
- условные команды при выполнении специализированных упражнений.

Учащиеся должны уметь:



- правильно выполнить комплексы упражнений на тренажерах со штангами и гантелями.
- анализировать правильность выполнения упражнений.
- контролировать ЧСС (частоту сердечных сокращений).

## Второй год обучения.

### Годовой учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий (количество часов в неделю)          |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| 2 год        | 1.09                | 31.05                  | 36                        | 144                      | Два раза в неделю<br><br>по два академических часа |

### Учебный план второго года обучения.

| № п/п    | Наименование разделов и тем   | Количество часов |          |           |
|----------|---|------------------|----------|-----------|
|          |   | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b> Новые направления в современном тренинге Кроссфит. Техника безопасности на учебно – тренировочных занятиях. Соблюдение личной гигиены, самоконтроль за состоянием здоровья. Травмы мышц, суставов и их предупреждение.  | <b>2</b>         | <b>2</b> | <b>-</b>  |
| <b>2</b> | <b>Общеспортивная подготовка (ОФП).</b>   | <b>22</b>        | <b>2</b> | <b>20</b> |
|          | Общеспортивная подготовка в тренинге кроссфит для второго года обучения<br>Упражнения ОФП для широчайшей мышцы спины<br>Упражнений ОФП для мышц груди, плеча(дельтовидная мышца)<br>Упражнения ОФП для мышц живота и шеи<br>Упражнения ОФП для мышц спины<br>Упражнений ОФП для мышц ног и таза |                  | 2        | 20        |

|           |  |            |          |            |
|-----------|--|------------|----------|------------|
|           | Упражнения ОФП для мышц рук (предплечье, бицепс, трицепс, кисть)   |            |          |            |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка.</b>  | <b>10</b>  | <b>2</b> | <b>8</b>   |
| 3.1       | Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Принципы питания при занятиях с отягощениями.   |            | 2        | -          |
| 3.2       | Упражнения на тренажерах и рычажной тяге.  |            |          | 4          |
| 3.3.      | Разновидности штанг и гантелей. Эффективность новых упражнений. Одно суставные и многосуставные упражнения. Упражнения со штангой и гантелями.         |            |          | 4          |
| <b>4</b>  | <b>Тренировочные комплексы. Задачи тренировочных комплексов и их направленность. Разучивание и выполнение тренировочных комплексов, их очередность</b> | <b>108</b> | <b>-</b> | <b>108</b> |
| 4.1       | <i>Адаптационный период:</i>   |            | -        |            |
| 4.1.1.    | комплекс №1  |            |          | 4          |
| 4.1.2     | комплекс №2  |            | -        | 4          |
| 4.1.3     | комплекс №3  |            | -        | 4          |
| 4.2       | <i>Развивающий этап:</i>   |            | -        |            |
| 4.2.1     | комплекс №1  |            |          | 8          |
| 4.2.2     | комплекс №2  |            | -        | 8          |
| 4.2.3.    | комплекс №3  |            | -        | 8          |
| 4.2.4.    | комплекс №4  |            | -        | 8          |
| 4.3.      | <b>Формирующий этап.</b>   |            |          |            |
| 4.3.1     | комплекс №1  |            | -        | 10         |
| 4.3.2.    | комплекс №2  |            | -        | 10         |
| 4.3.3.    | комплекс №3  |            | -        | 10         |
| 4.4.4.    | комплекс №4  |            | -        | 10         |
| 4.4       | <i>Силовой этап</i>  |            | -        |            |
| 4.4.1     | комплекс №1  |            |          | 6          |
| 4.4.2.    | комплекс №2  |            | -        | 6          |
| 4.4.3     | комплекс №3  |            | -        | 6          |
| 4.4.4     | комплекс №4  |            | -        | 6          |
| <b>5</b>  | <b>Итоговое занятие.</b>   | <b>2</b>   | <b>-</b> | <b>2</b>   |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>144</b> | <b>6</b> | <b>138</b> |

### Содержание программы второго года обучения

## **1. Вводное занятие:**

*Теория:* Новые направления в современном тренинге кроссфит. Соблюдение личной гигиены, самоконтроль за состоянием здоровья: анализ ЧСС (частота сердечных сокращений), проведение тестов на восстановление, периодичность самоконтроля. Гигиенические требования к спортивному инвентарю. Травмы мышц, суставов и их предупреждения: мышцы верхней части тела, нижней части тела, предупреждение травм суставов и мышц.

## **2.Общезащитная подготовка (ОФП).**

*Теория:*

Значение общезащитной подготовки в тренинге кроссфит для второго года обучения.

*Практика:*

### **Упражнения ОФП для широчайшей мышцы спины.**

Рычажная тяга, подтягивание на турнике, сидя на скамье тяга на вертикальном блоке широким хватом до подбородка, подтягивание на низком турнике, тяга рук лежа на гимнастической скамейке из-за головы (пуловер), рычажная тяга в наклоне вперед, опускание поднятых вверх рук вперед на вертикальном блоке петли TRX подтягивание тела.

**Упражнения ОФП для мышц груди, плеча (дельтовидная мышца),** Отжимание на петлях TRX, отжимание от пола на широко поставленных руках, сведение и разведение рук лежа на горизонтальной скамье. Лёжа на скамье под углом 45 гр.сведение и разведение рук. Сидя на скамье, сведение рук перед собой на вертикальном блоке, имитация жима лежа на горизонтальной скамье, разведение и сведения рук перед грудью с резиновым экспандером, отжимание на брусках широким хватом, из положения сидя или стоя подъем рук в стороны, жим гантелей стоя или сидя широким хватом вверх, стоя подъем рук в стороны с наклоненным туловищем вперед, стоя тяга гантели к подбородку. Стоя подъем прямых рук перед собой, круговые движения руками.

### **Упражнения ОФП для мышц живота и шеи.**

Скручивание тела на петлях TRX, подъем туловища, из положения лежа, подъем туловища из положения, лежа ноги согнуты в коленях, подъем туловища на римском стуле. Вис на перекладине, с подъемом ног, прямых или согнутых ног. Кранчи на вертикальном блоке (скручивание тела), подъем туловища и ног. Лёжа на гимнастической скамейке в горизонтальном положении, подъем туловища и ног на гимнастической скамейке под углом 45гр. Из положения, стоя, наклоны туловища влево, вправо с гантелями. Наклоны туловища вперед, из положения, стоя на вертикальном блоке, наклоны шеи вперед, назад, в стороны, подъем плеч вверх. Повороты головы, влево, вправо.

### **Упражнения ОФП для мышц спины.**

Подъем гантелей стоя с пола с прямыми ногами, упражнения без отягощений: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, подъем туловища и

ног одновременно из положения, лёжа на животе, наклоны вперед с гимнастической палкой. Упражнения в паре, подъем плеч вверх, круговые движения плечами, имитация рывка гири с пола, гиперэкстензии (подъем туловища в римском стуле). Становая тяга без веса.

#### **Упражнения ОФП для мышц ног и таза.**

Приседания на петлях TRX. Упражнения с отягощением и без них. Бег трусцой, челночный бег. Упражнения со скакалкой. Прыжки вверх, прыжки в стороны. Прыжки вперед, прыжки назад, различные приседания, из разных исходных положений, подъем на носки, из положения, сидя и стоя, подъемы ног вперед, назад, в стороны. Упражнения с гантелями, прыжки с места вперед, ходьба гусиным шагом. Упражнения на гимнастической скамейке - запрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке - приседания с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады в движении.

#### **Упражнения ОФП для мышц рук (предплечье, бицепс, трицепс, кисть).**

Отжимание на петлях TRX (трицепс), Сжатие резинового экспандера кистью руки. Сжатие теннисного мяча кистью руки, отжимание на кулаках от пола. Висы на турнике, сведение рук перед грудью с экспандером. Стоя сгибание рук перед собой кистью вверх. Сгибание рук перед собой, кисти вниз, по переменной подъем гантелей с супинацией (разворотом кисти). Стоя сгибание рук перед собой на вертикальном тренажере через нижний блок узким хватом к груди. Отжимание на брусьях, отжимание от пола руки поставлены узко, выпрямление рук из-за головы с гантелей, отжимание от стула руки сзади, жим руками вверх гантелей стоя, сидя.

### **3. Специальная подготовка.**

#### **3.1. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Принципы питания при занятиях с отягощениями.**

*Теория:*

Для чего нужны новые упражнения на тренажерах, что такое тренажер рычажная тяга. Реакция мышц на новые упражнения. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале: техника безопасности при выполнении упражнения со штангами и гантелями, на тренажерах. Принципы правильного питания при занятиях с отягощениями.

#### **3.2. Упражнения на тренажерах и рычажной тяге.**

*Практика:*

разучивание новых упражнений на тренажерах (вертикальный блок, горизонтальный блок). Тяга прямой планки к подбородку, тяга треугольника к груди сидя; разучивание новых упражнений на тренажере рычажная тяга (для широчайшей мышцы спины); тяга рычага тренажёра к груди узким и широким хватом.

#### **3.3. Разновидности штанг и гантелей.**

*Теория.* Эффективность новых упражнений. Односуставные и многосуставные упражнения.

*Практика.* Упражнения со штангой и гантелями: разучивание упражнений со штангой (многосуставные упражнения). Становая тяга и румынская тяга.

Разучивание новых упражнений с гантелями (односуставные упражнения). Стоя попеременный подъем гантелей на бицепс, стоя жим гантели из-за головы.

**4.Тренировочные комплексы.** Задачи комплексов и их направленность. Разучивание и выполнение тренировочных комплексов, их очередность.

*Практика:*

#### **4.1.Адаптационный период:**

**4.1.1. Комплекс №1.** Разминка: 10-15 минут. Ходьба или бег на месте 1-2 минуты. Приседание без веса, стоя подъем на носки. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Круговые движения рук вперед, назад, а так же любые упражнения с собственным весом,

##### **Основная часть:**

1. Приседание без веса или с не большим весом не более 10 кг. 10-15 повторений.
2. Отжимание от пола, туловища в положении планки (т.е. ровно) 10-15 повторений.
3. Мышцы живота (пресс). Подъем прямых ног в висе на турнике.10-15 повторений.

Три упражнения выполняются друг за другом без отдыха или с минимальным отдыхом – это один круг. В основной части комплекса проводят от 4 до 6 кругов. Время отдыха между кругами 30-40 секунд или без отдыха. Частота сердечных сокращений (ЧСС) до 130 ударов в минуту.

##### **Заключительная часть (заминка) 10 минут.**

Аэробная нагрузка велотренажер, скакалка, бег на месте. Стрейчинг – растяжка на гимнастических ковриках.

#### **4.1.2. Комплекс №2**

*Разминка:* 10-15 минут. Стоя подъем ног поочередно, наклоны туловища вперед, приседания, подъем рук перед собой и в стороны, наклоны головы вперед, влево, вправо, назад.

##### **Основная часть:**

1. Прыжки на скакалке 1 минута
2. Лежа на коврике подъем туловища. 15-20 повторений.
3. Стоя подъем на носки с весом 10 кг. 15-20 повторений.

Три упражнений это один круг, кругов 4-6, время отдыха между кругами 30 секунд или без отдыха.

##### **Заключительная часть (заминка) 10 минут.**

Велотренажер, скакалка, стрейчинг – растяжка, стоя у гимнастической лестнице.

#### **4.1.3. Комплекс №3**

*Разминка:* 10-15 минут, упражнения с собственным телом, наклоны, приседания, махи ногами, махи руками, бег на месте.

##### **Основная часть:**

- 1.Кранчи на блоке (скручивание туловища) 15-20 повторений.

2. Жим, сидя в тренажере (мышцы груди) 10-15 повторений.

3. Подтягивание на перекладине. 10-15 повторений.

Три упражнения это один круг, кругов от 4 до 6 время отдыха между кругами 30 секунд или без отдыха.

**Заключительная часть(заминка)10 минут:**

Кардио нагрузка: велотренажер, скакалка, бег на месте. Стрейчинг – растяжка, сидя на гимнастическом коврике.

#### 4.1.4. Комплекс №4

*Разминка:* 10-15 минут, приседание без веса, наклоны туловища вперед, влево, вправо, назад, подъем рук вперед, перед собой и в стороны. Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад.

**Основная часть:**

1. Подъем туловища на римском стуле, 20-25 повторений.
2. Наклоны туловища вперед с прямыми ногами, с весом. 10-15 повторений.
3. Жим гантелей вверх, сидя на стуле. 10-15 повторений.

Три упражнения это один круг, кругов от 4 до 6 время отдыха между кругами 30 секунд или без отдыха.

Возможно, дополнять комплексы в адаптационном периоде (второй год обучения) четвертым упражнением на велотренажере.

**Заключительная часть(заминка)10 минут:**

Кардио нагрузка: велотренажер, скакалка, бег на месте. Стрейчинг – растяжка, сидя на гимнастическом коврике.

## 4.2. Развивающий этап.

### 4.2.1. Комплекс №1

Мышцы груди, спины, ног, живота.

*Разминка:* 10-15 минут. 10 минут общая разминка: это все упражнения с собственным телом, любые наклоны, подъемы ног вперед, в стороны, подъемы рук, приседания без веса, подъемы на носки. Специализированная разминка 5 минут, это имитация тех упражнений, которые будут выполняться в основной части комплекса с весом.

**Основная часть:**

1. Подтягивание на перекладине, с последующим отжиманием от пола. 10-15 повторений.
2. Скакалка 30 секунд.
3. Исходное положение, стоя, ноги вместе, приседание со штангой на плечах, 10-15 повторений.
4. Лежа на спине подъем ног вверх. 20-25 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между кругами 40-60 секунд или без отдыха.

**Заключительная часть (заминка) 10-15 минут:**

Аэробная нагрузка: велотренажер, скакалка. Стрейчинг (растяжка) стоя у гимнастической лестнице или на коврике.

### 4.2.2. Комплекс №2

Мышцы живота, рук, плечевого пояса.

*Разминка:* 10-15 минут.

Наклоны туловища вперед, влево, вправо назад. Стоя подъем прямых ног перед собой, и в стороны. Попеременный подъем рук перед собой, и в стороны. Бег на месте.

**Основная часть:**

1. Прыжки на скакалке -1 минута.
2. Стоя попеременный подъем гантели (бицепс)10-15 повторений.
3. Тренажер римский стул – подъем туловища. 20-25 повторений.
4. Сидя подъем прямых рук перед собой с весом. 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между кругами 40-60 секунд или без отдыха.

**Заключительная часть (заминка) 10-15 минут:**

Велотренажер, бег на месте, стрейчинг (растяжка), сидя на коврике ноги прямые, туловище максимально наклонять вперед.

#### **4.2.3.Комплекс №3**

Мышцы рук, груди, живота.

*Разминка:* 10-15 минут. Бег на месте, приседания без веса, подпрыгивание на месте, стоя махи прямыми ногами вперед, в стороны, наклоны туловища.

**Основная часть:**

1. Отжимание на брусьях с небольшим весом. 10-15 повторений.
2. Скакалка 1 минута.
3. Разводка гантелей в стороны, лежа на горизонтальной скамье.15-20 повторений.

Три упражнения это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между кругами 40-60 секунд или без отдыха.

**Заключительная часть:**

Кардио нагрузка – велотренажер, чередовать с прыжками на скакалке 8-10 минут. Стрейчинг( растяжка).

#### **4.2.4.Комплекс №4**

Мышцы: ног, живота, спины.

Разминка 10-15 минут. 5-7 минут общая разминка и 5-7 минут специализированная нагрузка.

**Основная часть:**

1. Приседание со штангой на плечах или без веса.15-20 повторений.
2. Тяга на вертикальном блоке к подбородку (широчайшая мышца спины) 10-15 повторений.
3. Стоя наклоны туловища в стороны с гантелей.15-20 повторений.
4. Стоя подъем на носки. 25-30 повторений.

**Заключительная часть:**

10-15 минут. Кардио нагрузка : бег на месте, велотренажер, стрейчинг (растяжка) стоя у шведской лестницы.

**4.3. Формирующий этап:** Формирующий этап подразумевает формирование уже окрепших мышц тела, по средствам акцентированных тренингов на группу мышц.

*Теория:* Что такое формирующий этап, основные его принципы.

*Практика:*

1. Комплекс упражнений формирующих верхний плечевой пояс.

Сидя на стуле, жим гантелей с груди вверх, с разворотом кисти на 180 градусов. 3 подхода по 10-14 повторений. Стоя, тяга штанги к подбородку 3 подхода по 6-8 повторений. Стоя, подъем плеч со штангой 3 подхода по 12-14 повторений.

2. Комплекс упражнений формирующих нижнюю часть тела.

Приседание со штангой на плечах (Сумо). 3 подхода по 6-8 повторений. Стоя, выпады назад с отягощением 3 подхода по 10-14 повторений. Стоя подъем на носки с отягощением 3 подхода по 20-25 повторений.

#### **4.3.1.Комплекс №1**

Мышцы ног, живота.

*Разминка:*10-15 минут, общая разминка, специализированная разминка, имитация упражнений которые выполняются в комплексе.

**Основная часть:**

1. Приседание на петлях TRX. 15-20 повторений.
2. Подъем туловища на наклонной скамье. 20-25 повторений.
3. Разгибание ног в тренажере. 10-15 повторений.
4. Стоя подъем на носки. 20-25 повторений.
5. Скакалка 1 минута.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между кругами 40-60 секунд или без отдыха.

**Заключительная часть:**

8-10 минут. Кардио нагрузка (велотренажер, бег на месте). Стрейчинг (растяжка) сидя на коврик.

#### **4.3.2.Комплекс №2**

Мышцы рук, плеча, живота.

*Разминка:*10-15 минут общая разминка, специализированная разминка – имитация упражнения из комплекса.

**Основная часть:**

1. Лежа подъем туловища до касания руками пальцев ног.25-30 повторений
2. Стоя попеременный подъем гантелей (бицепс) обратным хватом. 10-15 повторений.
3. Прыжки на месте 30 повторений.
4. Вертикальный блок, стоя разгибание рук (трицепс) 10-15 повторений.
5. Стоя отведение рук в стороны с гантелями. 10-15 повторений.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между кругами 40-60 секунд или без отдыха.

**Заключительная часть:**



8-10 минут. Аэробная нагрузка (скакалка, велосипед). Стрейчинг (растяжка) у шведской лестницы.

#### **4.3.3.Комплекс №3**

Мышцы груди, широчайшая мышца спины, мышцы живота.

*Разминка:* 10-15 минут. Общая разминка приседание, наклоны туловища, повороты туловища, махи руками, прыжки на месте.

##### **Основная часть:**

1. Подтягивание на петлях TRX 10-15 повторений.
2. Лежа на спине одновременный подъем ног и туловища. 15-20 повторений.
3. Лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов разведение рук. 10-15 повторений.
4. Упражнение планка (передняя) 30 секунд
5. Отжимание от пола. 10-15 повторений.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между кругами 40-60 секунд или без отдыха.

##### **Заключительная часть:**

*Разминка:* 8-10 минут аэробная нагрузка: велотренажер и скакалка, стрейчинг (растяжка) сидя на гимнастическом коврике.

#### **4.3.4.Комплекс №4**

Мышцы живота, мышцы рук (предплечье), мышцы спины (выпрямитель спины).

*Разминка:* 10-15 минут: бег на месте, прыжки на месте, повороты туловища, махи ногами, попеременный подъем рук перед собой.

##### **Основная часть:**

1. Подъем туловища на римском стуле 20-25 повторений.
2. Стоя сгибание рук перед собой с гантелями обратным хватом. 10-15 повторений.
3. Кранчи (скручивание) на вертикальном блоке. 15-20 повторений.
4. Гиперэкстензии: 10-15 повторений.
5. Скакалка 1 минута.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между кругами 40-60 секунд или без отдыха.

##### **Заключительная часть:**

*Заминка:* 8-10 минут. Кардио нагрузка: велотренажер и бег на месте. Стрейчинг (растяжка) стоя у гимнастической лестницы.

#### **4. Силовой этап:**

Силовой этап: увеличение силы и мышечной массы тела.

#### **4.4.1.Комплекс №1**

Мышцы: ног, живота.

*Разминка:* 10-15 минут общая разминка, специализированная разминка, имитация упражнений выполняемых в комплексе.

##### **Основная часть:**

1. Подъем туловища на наклонной скамье с весом. 15-20 повторений.
2. Приседание со штангой на плечах, ноги поставлены на ширине плеч. 8-12 повторений
3. Подъем ног лежа на гимнастическом коврике. 20-25 повторений.
4. Приседание на одной ноге на петлях TRX. 10-15 повторений.
5. Скакалка 1,5 минуты.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6. Время отдыха между упражнениями до 30 секунд, между кругами 60-90 секунд.

**Заключительная часть:**

*Разминка:* 10-15 минут. Кардио нагрузка, велотренажер, бег на месте, стрейчинг (растяжка).

**4.4.2. Комплекс №2**

Мышцы рук, плеча, живота.

*Разминка:* 10-15 минут: приседания без веса, наклоны туловища, повороты туловища, круговые вращения рук, шеи.

**Основная часть:**

1. Стоя наклоны туловища влево, вправо с весом 15-20 повторений.
2. Сидя жим штанги из-за головы. 10-15 повторений.
3. Подъем ног на наклонной скамье: 20-25 повторений.
4. Стоя подъем штанги на бицепс. 10-15 повторений.
5. Бег на месте 1,5 минуты.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6. Время отдыха между упражнениями до 30 секунд, между кругами 60-90 секунд.

**Заключительная часть:**

*Заминка* 10-15 минут, аэробная нагрузка, велотренажер, скакалка, стрейчинг (растяжка).

**4.4.3. Комплекс №3**

Мышцы груди, мышцы спины, ног.

*Разминка:* 10-15 минут: общая разминка, специализированная разминка, имитация упражнений из комплекса.

**Основная часть:**

1. Стоя подъем на носки с весом. 15-20 повторений.
2. Подъем туловища из положения, лежа. 20-25 повторений.
3. Жим штанги, лежа. 10-15 повторений.
4. Скакалка 1,5 минуты.
5. Подтягивание на перекладине 10-15 повторений.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6. Время отдыха между упражнениями до 30 секунд, между кругами 60-90 секунд.

**Заключительная часть:**

*Заминка:* 10-15 минут. Кардио нагрузка, велотренажер, бег на месте, стрейчинг (растяжка) сидя на гимнастическом коврике.

**5. Итоговое занятие: (2ч)**

Соревнования по жиму лежа и приседаниям.

### **По окончании второго года обучения:**

#### **Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности на занятиях кроссфит.
- принципы правильного дыхания при анаэробной и аэробной нагрузке.
- название групп мышц и упражнения для их укрепления.
- различие между упражнениями на выносливость, силовую – выносливость и силу.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- правильно выполнять все упражнения со свободными весами (штанги, гантели)
- правильно выполнять односуставные и многосуставные упражнения на тренажерах.
- проводить простое тестирование на восстановление ЧСС - частоты сердечных сокращений
- -составить простейшую программу тренировок.

## **Базовый уровень Третий год обучения**

### **Годовой учебный график**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий (количество часов в неделю)          |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| 3 год        | 1.09                | 31.05                  | 36                        | 144                      | Два раза в неделю<br><br>по два академических часа |

## Учебный план третьего года обучения

| № п/п    | Наименование темы раздела  | Количество часов |          |           |
|----------|--|------------------|----------|-----------|
|          |  | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b> Цели и задачи обучения. Что такое формирующий кроссфит. Гармоничное формирование тела человека. Контроль над восстановлением организма после тренинга. Техника безопасности при выполнении упражнений.   | <b>2</b>         | <b>2</b> | <b>-</b>  |
| <b>2</b> | <b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>   | <b>18</b>        | <b>2</b> | <b>16</b> |
|          | Значение общefизической подготовки в формирующем тренинге кроссфит.<br>Упражнения ОФП для широчайшей мышцы спины<br>Упражнения ОФП для мышц груди, плеча(дельтовидная мышца)<br>Упражнения ОФП для мышц живота и шеи<br>Упражнения ОФП для мышц спины<br>Упражнения ОФП для мышц ног и таза<br>Упражнения ОФП для мышц рук, (предплечье, бицепс, трицепс, кисть) |                  | 2        | 16        |
| <b>3</b> | <b>Специальная подготовка (СФП), формирующие упражнения</b>  | <b>10</b>        | <b>2</b> | <b>8</b>  |
| 3.1      | <b>Формирующие упражнения.</b> Разучивание формирующих упражнений на тренажёрах. Разучивание формирующих упражнений с гантелями.   |                  | 1        | 4         |
| 3.2      | <b>Новое спортивное оборудование:</b> V-образная штанга, гребной тренажёр; эффективность новых упражнений. Разучивание формирующих упражнений с V-образной штангой и упражнений  |                  | 1        | 4         |

|          |   |            |          |            |
|----------|---|------------|----------|------------|
|          | на трицепс.   |            |          |            |
| <b>4</b> | <b>Тренировочные комплексы кроссфит.</b>  | <b>112</b> | <b>-</b> | <b>112</b> |
| 4.1      | Задачи <b>тренировочных комплексов направленных на формирование мышц</b> , их основные принципы. Комплекс упражнений на формирование верхнего плечевого пояса. Комплекс упражнений на формирование нижней части тела. |            |          | 2          |
| 4.2      | Адаптационный период  |            |          |            |
| 4.2.1    | комплекс №1   |            |          | 12         |
| 4.2.2    | комплекс №2   |            |          | 12         |
| 4.3      | Развивающий этап  |            |          | 12         |
| 4.3.1.   | комплекс №1   |            |          |            |
| 4.3.2.   | комплекс №2   |            |          | 12         |
| 4.4.     | Формирующий этап  |            |          | 10         |
| 4.4.1.   | комплекс №1   |            |          |            |
| 4.4.2    | комплекса №2  |            |          | 10         |
| 4.4.3    | комплекс №3   |            |          | 10         |
| 4.4.4    | комплекс №4   |            |          | 10         |
| 4.4.5    | комплекс №5   |            |          | 10         |
| 4.5      | Силовой этап  |            |          | 6          |
| 4.5.1    | комплекс №1   |            |          |            |
| 4.5.2    | комплекс №2   |            |          | 6          |
| <b>5</b> | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>2</b>   |          | <b>2</b>   |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>144</b> | <b>6</b> | <b>138</b> |

### Содержание программы 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие

##### *Теория:*

Цели и задачи обучения. Современные тренинги кроссфит. Направления в современном тренинге кроссфит. Что такое формирующий кроссфит. Особенности формирующего кроссфита. Гармоничное формирование тела человека: гармоничное формирование мышцы верхней части тела, нижней части тела; последствия неправильного формирования групп мышц. Контроль над восстановлением организма после тренинга. Особенности кроссфит для разных групп учащихся. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

Техника безопасности при выполнении упражнений формирующего тренинга кроссфит.

#### 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

*Теория:*

Значение общефизической подготовки в формирующем тренинге кроссфит

*Практика:*

### **Упражнения ОФП для широчайшей мышцы спины.**

Рычажная тяга, подтягивание на турнике, сидя на скамье тяга на вертикальном блоке широким хватом до подбородка, подтягивание на низком турнике, тяга рук лежа на гимнастической скамейке из-за головы (пуловер), рычажная тяга в наклоне вперед, опускание поднятых вверх рук вперед на вертикальном блоке петли TRX подтягивание тела.

**Упражнения ОФП для мышц груди, плеча (дельтовидная мышца),** Отжимание на петлях TRX, отжимание от пола на широко поставленных руках, сведение и разведение рук лежа на горизонтальной скамье. Лёжа на скамье под углом 45 гр. сведение и разведение рук. Сидя на скамье, сведение рук перед собой на вертикальном блоке, имитация жима лежа на горизонтальной скамье. Разведение и сведения рук перед грудью с резиновым экспандером, отжимание на брусьях широким хватом, из положения, сидя или стоя подъем рук в стороны, жим гантелей стоя или сидя широким хватом вверх, стоя подъем рук в стороны с наклоненным туловищем вперед, стоя тяга гантели к подбородку. Стоя подъем прямых рук перед собой, круговые движения руками.

### **Упражнения ОФП для мышц живота и шеи.**

Скручивание тела на петлях TRX, подъем туловища, из положения лежа, подъем туловища из положения, лежа ноги согнуты в коленях, подъем туловища на римском стуле. Вис на перекладине, с подъемом ног, прямых или согнутых ног. Кранчи на вертикальном блоке (скручивание тела), подъем туловища и ног. Лёжа на гимнастической скамейке в горизонтальном положении, подъем туловища и ног на гимнастической скамейке под углом 45гр. Из положения, стоя наклоны туловища влево, вправо с гантелями. Наклоны туловища вперед, из положения, стоя на вертикальном блоке, наклоны шеи вперед, назад, в стороны, подъем плеч вверх. Повороты головы, влево, вправо.

### **Упражнения ОФП для мышц спины.**

Подъем гантелей стоя с пола с прямыми ногами, упражнения без отягощений: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, подъем туловища и ног одновременно из положения лёжа на животе, наклоны вперед с гимнастической палкой. Упражнения в паре, подъем плеч вверх, круговые движения плечами, имитация рывка гири с пола, гиперэкстензии (подъем туловища в римском стуле). Становая тяга без веса.

### **Упражнения ОФП для мышц ног и таза.**

Приседания на петлях TRX. Упражнения с отягощением и без них. Бег трусцой, челночный бег. Упражнения со скакалкой. Прыжки вверх, прыжки в стороны. Прыжки вперед, прыжки назад, различные приседания, из разных исходных положений, подъем на носки, из положения, сидя и стоя, подъемы ног вперед, назад, в стороны. Упражнения с гантелями, прыжки с места

вперед, ходьба гусиным шагом. Упражнения на гимнастической скамейке - запрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке - приседания с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады в движении.

### **Упражнения ОФП для мышц рук (предплечье, бицепс, трицепс, кисть).**

Отжимание на петлях TRX (трицепс), Сжатие резинового экспандера кистью руки. Сжатие теннисного мяча кистью руки, отжимание на кулаках от пола. Висы на турнике, сведение рук перед грудью с экспандером. Стоя сгибание рук перед собой кистью вверх. Сгибание рук перед собой, кисти вниз, по переменной подъем гантелей с супинацией (разворотом кисти). Стоя сгибание рук перед собой на вертикальном тренажере через нижний блок узким хватом к груди. Отжимание на брусьях, отжимание от пола руки поставлены узко, выпрямление рук из-за головы с гантелями, отжимание от стула руки сзади, жим руками вверх гантелей стоя, сидя.

## **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **3.1. Формирующие упражнения.**

*Теория:*

Для чего нужны формирующие упражнения; правильное выполнение формирующих упражнений.

*Практика:*

Разучивание формирующих упражнений на тренажерах. Разучивание формирующих упражнений с гантелями.

### **3.2. Новое спортивное оборудование.**

*Теория:*

V- Образная штанга. Гребной тренажер. Эффективность новых упражнений.

*Практика:*

Разучивание формирующих упражнений с V-Образной штангой. Стоя подъем V-Образной штанги на бицепс, подъем V-Образной штанги на наклонной подставке.

Разучивание формирующих упражнений трицепс. Лежа жим штанги ото лба, отжимание на брусьях узким хватом.

## **4. Тренировочные комплексы кроссфит.**

### **4.1. Задачи тренировочных комплексов направленных на формирование мышц, их основные принципы.**

*Теория.* Задачи комплекса, его направленность, основные принципы.

*Практика:* Разучивание новых тренировочных комплексов.

1. Комплекс упражнений на формирование верхнего плечевого пояса.

Тяга гантели к животу 3 подхода по 10-14 повторений. Сидя тяга треугольника через нижний блок 3 подхода по 10-14 повторений. Стоя подъем гантели перед собой 3 подхода по 10-14 повторений.

2. Комплекс упражнений на формирование нижней части тела.

Разгибание ног в тренажере 3 подхода по 10-14 повторений. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 10-14 повторений. Сидя на стуле отягощение на коленях подъем на носки 3 подхода по 20-25 повторений.

### **4.2. Адаптационный период.**

#### **4.2.1.Комплекс №1**

Разминка: 10-15 минут. Ходьба или бег на месте 1-2 минуты. Приседание без веса, стоя подъем на носки .Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Круговые движения рук вперед, назад, а так же любые упражнения с собственным весом,

##### **Основная часть:**

- 1.Приседание без веса или с не большим весом не более 10 кг. 15-20 повторений.
- 2.Отжимание от пола, туловища в положении планки (т.е. ровно) 15-20 повторений.
- 3.Мышцы живота (пресс). Подъем прямых ног в висе на турнике.15-20 повторений.
4. Скакалка 30 секунд.

Четыре упражнения выполняются друг за другом без отдыха или с минимальным отдыхом – это один круг. В основной части комплекса проводят от 5 до 8 кругов. Время отдыха между кругами 40-60 секунд. Частота сердечных сокращений (ЧСС) до 140 ударов в минуту.

##### **Заключительная часть (заминка) 10 минут.**

Аэробная нагрузка велотренажер, скакалка, бег на месте. Стрейчинг–растяжка на гимнастических ковриках или хореографическом станке.

#### **4.2.2.Комплекс №2**

*Разминка:* 10-15 минут. Стоя подъем ног поочередно, наклоны туловища вперед, приседания, подъем рук перед собой и в стороны, наклоны головы вперед, влево, вправо, назад.

##### **Основная часть:**

- 1.Прыжки на скакалке 1 минута
- 2.Лежа на коврике подъем туловища. 20-25 повторений.
- 3.Стоя подъем на носки с весом 10 кг. 20-25 повторений.
4. Бёрпи. 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов 5-8, время отдыха между кругами 40-60 секунд.

##### **Заключительная часть (заминка) 10 минут.**

Кардионагрузка. Велотренажер, скакалка, стрейчинг – растяжка, стоя у гимнастической лестнице или на хореографическом станке.

### **4.3. Развивающий этап:**

#### **4.3.1.Комплекс №1**

Мышцы груди, спины, ног, живота.

*Разминка:* 10-15 минут. 10 минут общая разминка: это все упражнения с собственным телом, любые наклоны, подъемы ног вперед, в стороны, подъемы рук, приседания без веса, подъемы на носки. Специализированная разминка 5 минут, это имитация тех упражнений, которые будут выполняться в основной части комплекса с весом.

##### **Основная часть:**



- 1.Подтягивание на перекладине. 10-15 повторений.
2. Отжимание на комбинированном тренажёре. 10-15 повторений.
- 3.Приседание со штангой на плечах, Вес минимальный 15-20 повторений.
- 4.Лежа на спине подъем ног вверх.25-30 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов в комплексе 5-8, время отдыха между кругами 40-60секунд.

#### **Заключительная часть (заминка) 10-15 минут:**

Аэробная нагрузка: велотренажер, скакалка. Стрейчинг (растяжка) стоя у гимнастической лестнице или на коврике.

#### **4.3.2.Комплекс №2**

Мышцы живота, рук, плечевого пояса.

*Разминка:* 10-15 минут.

Наклоны туловища вперед, влево, вправо назад. Стоя подъем прямых ног перед собой, и в стороны. Попеременный подъем рук перед собой, и в стороны. Бег на месте.

#### **Основная часть:**

- 1.Прыжки на скакалке -1 минута.
- 2.Стоя одновременный подъем гантелей (бицепс)10-15 повторений.
- 3.Жим гантели из-за головы( трицепс) 10-15 повторений.
- 4.Сидя подъем прямых рук перед собой с весом 5 кг. 10-15 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов в комплексе 5-8, время отдыха между кругами 40-60.

#### **Заключительная часть (заминка) 10-15 минут:**

Кардио нагрузка. Велотренажер, бег на месте, стрейчинг (растяжка), сидя на коврике ноги прямые, туловище максимально наклонять вперед.

#### **4.4. Формирующий этап:**

##### **4.4.1.Комплекс №1**

Формирование мышц ног, живота.

*Разминка:*10-15 минут, общая разминка, специализированная разминка, имитация упражнений которые выполняются в комплексе.

#### **Основная часть:**

- 1.Приседание на петлях TRX с весом 10-15 повторений.
- 2.Кранчи на блоке. 20-25 повторений.
- 3.Сгибание ног в тренажере. 10-15 повторений.
- 4.Стоя подъем на носки на одной ноге. 20-25 повторений.
- 5.Передняя планка. 30секунд.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-8, время отдыха между кругами 60-90 секунд.

#### **Заключительная часть:**

10 минут. Кардио нагрузка (велотренажер, бег на месте). Стрейчинг (растяжка) сидя на коврике или хореографический станок.

##### **4.4.2.Комплекс №2**

Формирование мышц рук( бицепс, трицепс). живота.

*Разминка:* 10-15 минут общая разминка, специализированная разминка – имитация упражнения из комплекса.

**Основная часть:**

1. Подъем туловища на наклонной скамье .25-30 повторений
2. Стоя подъем V-образной штанги (бицепс) . 10-15 повторений.
3. Задняя планка. 30 секунд.
4. Трицепс. Жим штанги от лба ( французский жим). 10-15 повторений.
5. Скакалка 30 секунд.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-8, время отдыха между кругами 60-90 секунд.

**Заключительная часть:**

10 минут. Аэробная нагрузка (скакалка, велосипед). Стрейчинг (растяжка) у шведской лестницы или на коврике.

**4.4.3. Комплекс №3**

Формирование мышц груди, мышц живота.

*Разминка:* 10-15 минут. Общая разминка приседание, наклоны туловища, повороты туловища, махи руками, прыжки на месте.

**Основная часть:**

1. Отжимание на брусьях. 10-15 повторений.
2. Подъем согнутых ног к груди в висе на турнике. 15-20 повторений.
3. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук в стороны. 10-15 повторений.
4. Упражнение планка (передняя) 50 секунд
5. Велотренажер 1 минута.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-8, время отдыха между кругами 60 – 90 секунд.

**Заключительная часть:**

*Заминка:* 8-10 минут аэробная нагрузка: велотренажер и скакалка, стрейчинг (растяжка) сидя на гимнастическом коврике.

**4.4.4. Комплекс №4**

Формирование мышц живота, дельтовидной мышцы плеча.

*Разминка:* 10-15 минут: бег на месте, прыжки на месте, повороты туловища, махи ногами, попеременный подъем рук перед собой.

**Основная часть:**

1. Подъем туловища на римском стуле 20-25 повторений.
2. Тяга штанги к подбородку. 10-15 повторений.
3. Подъем туловища из положения, лёжа на коврике. 20-25 повторений.
4. Жим гантелей с плеча. 10-15 повторений.
5. Скакалка 1 минута.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-8, время отдыха между кругами 60-90 секунд.

**Заключительная часть:**

*Заминка:* 8-10 минут. Кардио нагрузка: велотренажер и бег на месте. Стречинг (растяжка) стоя у гимнастической лестницы.

#### **4.4.5.Комплекс №5**

Формирование широчайшей мышцы спины, мышц живота.

*Разминка:* 10-15 минут: бег на месте, прыжки на месте, повороты туловища, махи ногами, попеременный подъем рук перед собой.

##### **Основная часть:**

1. Кранчи на блоке. 20-25 повторений.
2. Подтягивание на турнике.10-15 повторений.
3. Лёжа на коврике, ноги подняты вверх подъём туловища. 20-25 повторений.
4. Вертикальный блок, тяга прямой планки к груди.10-15 повторений.
5. Скакалка 1 минута.

Пять упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-8, время отдыха между кругами 60-90 секунд.

##### **Заключительная часть:**

*Заминка:* 8-10 минут. Кардио нагрузка: велотренажер и бег на месте. Стречинг (растяжка) стоя у хореографического станка.

#### **4.5. Силовой этап:**

##### **4.5.1. Комплекс №1**

Мышцы: ног, груди, мышцы спины( выпрямитель), мышцы живота.

*Разминка:* 10-15 минут общая разминка, специализированная разминка-эмитация упражнений выполняемых в комплексе.

##### **Основная часть:**

- 1.Подъем туловища на наклонной скамье с весом. 15-20 повторений.
- 2.Приседание на петлях TRX с весом. 8-12 повторений.
3. Жим штанги, лёжа. 8-12 повторений.
- 4.Румынская тяга штанги. 8-12 повторений.

Четыре упражнений это один круг, кругов в комплексе 4-6, время отдыха между упражнениями до 40 секунд, между кругами 60-90 секунд.

##### **Заключительная часть:**

*Разминка:*10-15 минут. Кардио нагрузка, велотренажер, бег на месте, стрейчинг (растяжка).

##### **4.5.2.Комплекс №2**

Мышцы рук, плеча, живота.

*Разминка:*10-15 минут: приседания без веса, наклоны туловища, повороты туловища, круговые вращения рук, шеи.

##### **Основная часть:**

- 1.Стоя подъём гантелей на бицепс. 8-12 повторений.
- 2.Разгибание рук на вертикальном блоке, трицепс. 8-12 повторений.
- 3.Подъем ног на наклонной скамье:20-25 повторений.
- 4.Сидя подъём прямых рук перед собой. 8-12 повторений.

Четыре упражнения это один круг, кругов в комплексе 4-6. Время отдыха между упражнениями до 40 секунд, между кругами 60-90 секунд.

**Заключительная часть:**

*Заминка* 10-15 минут, аэробная нагрузка, велотренажер, скакалка, стрейчинг (растяжка).

**5. Итоговое занятие. (2ч)**

Соревнования по подтягиванию на перекладине.

**По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать:**

- технику выполнения формирующих упражнений и их безопасное выполнение
- принципы дыхания при разнообразных нагрузках.
- требования к спортивному инвентарю для занятий тренингом кроссфит.
- какие упражнения формируют мышцы, а какие развивают другие физические качества.

**уметь:**

- правильно выполнить формирующие упражнения. анализировать степень восстановления мышц после тренировки.
- составлять рацион питания для набора мышечной массы. составлять комплексы упражнений для формирования мышц.

**Методическое обеспечение программы**

Основной формой организации образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие, которое имеет определенную структуру.

В начале занятия проводится разминка общая и специализированная, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам
- Подготовка сердечнососудистой системы к предстоящим нагрузкам
- Повышение температуры тела
- Обновление динамических стереотипов

Далее следует этап практического выполнения упражнений, 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 30 до 50 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 индивидуально или группой учащихся 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 учащиеся работали в примерно одинаковом темпе, с учётом формирования отстающих мышц, необходимо поддержание соревновательной атмосферы на занятии.

После выполнения тренировочного комплекса следует завершающий этап занятия. «Заминка» - это несколько упражнений, которые переводят тело из рабочего режима в спокойное состояние. На данном этапе решаются следующие задачи:

- Растяжка, восстановление гибкости и эластичности мышц
- Расслабление
- Работа над ошибками при решении двигательной задачи

#### **Основные методы организации и осуществления учебной деятельности.**

- 1. Словесный метод:** с помощью этого метода можно решить различные задачи: описывать правильное выполнение упражнений, управлять ходом обучения, анализировать исполнение поставленных задач.
- 2. Наглядный и практический методы:** наиболее наглядным является показ самим педагогом изучаемых упражнений, такой показ помогает создать целостную картину упражнения.
- 3. Метод целостного разучивания упражнений:** этот метод означает выполнение упражнения целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания – это метод подводящих упражнений, который предполагает предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, по сути схожих с новыми.
- 4. Метод расчлененного разучивания:** этот метод заключается в искусственном дроблении изучаемого упражнения, комплекса, на составные части и последовательном их освоении, при дальнейшем соединении в целом упражнение или комплекс.
- 5. Игровой и соревновательный метод:** этот метод заключается в использовании соревнований в качестве средств повышения уровня подготовки учащихся, с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества нужные для будущих тренировок.

#### **Примерные тесты для проверки освоения теоретической части программы**

Тест №1  
1 год обучения.

Подчеркни правильный ответ.

1. Какие упражнения развивают мышцы голени?
  - а) подъем гантелей
  - б) подъем на носки стоя
  - в) подъем гири с пола
2. Какие мышцы развивают отжимания на брусьях?
  - а) ноги
  - б) трицепс, грудь
  - в) бицепс
3. Длительный бег это какая нагрузка?
  - а) аэробная
  - б) анаэробная
  - в) статическая
4. Какие упражнения развивают динамическую силу?
  - а) прыжки на месте
  - б) жим штанги, лежа на скамье
  - в) бег
5. Какие мышцы развивает упражнение со штангой (жим штанги стоя)?
  - а) дельтовидные мышцы плеча
  - б) груди
  - в) ног
6. Для чего нужны подвижные игры?
  - а) прибавить мышечную массу
  - б) улучшить координацию движений
  - в) выздороветь
7. Тренажер (римский стул) для каких упражнений?
  - а) для бега
  - б) для футбола
  - в) для проработки мышц спины и живота
8. Подтягивание на перекладине развивает, какие мышцы?
  - а) ног
  - б) трицепс
  - в) широчайшую мышцу спины
9. Какие упражнения развивают трицепс?
  - а) приседания
  - б) бег
  - в) жим штанги лежа ото лба

Тест № 2  
2 год обучения.

Подчеркни правильный ответ.

1. Для чего нужно соблюдать технику безопасности на тренировке?
  - а) для самоконтроля
  - б) для безопасности занятия
  - в) для улучшения тонуса мышц
2. Нужно ли правильно дышать при выполнении упражнения?
  - а) нет
  - б) да
  - в) иногда
3. В какой части тренировки выполняется растяжка?
  - а) не выполняется
  - б) в основной
  - в) в заключительной
4. Отжимание на брусьях развивает трицепс?
  - А) нет
  - б) да
  - в) почти нет
5. Приседание со штангой на плечах развивает, какие группы мышц?
  - а) грудные
  - б) икроножную
  - в) ног
6. Жим штанги, лежа на скамье развивает какие группы мышц?
  - а) груди
  - б) спины
  - в) ног
7. В какой части тела находятся четырехглавая мышца ?
  - а) туловища
  - б) ног
  - в) головы
8. Какое упражнение укрепляет мышцы рук?
  - а) приседание
  - б) бег
  - в) жим штанги ото лба
9. Бицепс это мышца?
  - а) ноги
  - б) руки
  - в) головы

Тест № 3  
3 года обучения

Выбери правильный ответ.

1. Для чего нужна штанга?

- а) для развития координации.
- б) для развития силы.
- в) для развития ловкости.

2. Что формирует бег?

- а) силу.
- б) ловкость.
- в) выносливость.

3. В какой части тренировки лучше использовать бег трусцой?

- а) для разминки.
- б) всю тренировку
- в) в основной части тренировки

4. Какие приёмы пищи более полезны?

- а) Утренние.
- б) Вечерние.
- в) Обеденные.

5. Какие упражнения развивают широчайшие мышцы спины?

- а) подтягивание на перекладине.
- б) приседания
- в) стоя, тяга штанги к подбородку.

6. Какое артериальное давление считается нормой ?

- а) 120-80.
- б) 80-60.
- в) 180-140.

7. Белок это?

- а) энергетик.
- б) материал для строительства мышцы.
- в) скрепляющий раствор.

8. Выберите правильное упражнение для формирования мышцы (трицепс)?

- а) жим штанги от лба лёжа на скамье.
- б) подтягивание на низком турнике.
- в) приседание.

9. Для чего нужно выполнять технику безопасности на занятиях?

- а) Чтобы не получить травму.
- б) Для приобретения силы.
- в) Для выносливости.

## Условия реализации программы



Спортивный( тренажерный) зал

Оборудование:

шведская лестница – 1шт

гимнастическая палка – 10шт

мяч ( баскетбольный)- 1шт

обручи – 2шт

навесные турники – 2шт

навесные брусья - 1шт

петли TRX- 1шт

Штанги- 6шт

Гантели- 2шт

гантели наборные- 12шт

велотренажер- 1шт

гимнастические лавочки- 6шт

гири- 5шт

Стойки для штанг- 2шт

гимнастические коврики- 7шт

зеркала- 14шт

комплект тренажеров(вертикальный блок, тренажёр для жима лежа, римский стул, рычажная тяга, тренажёр для жима сидя, тренажер для кисти рук).

Тренажер- трапеция- 2шт

тренажёр для разгибания ног сидя- 1шт

тренажер для сгибания ног стоя- 1шт

тренажёр для жима ногами- 1 шт

весы- 1шт

ноутбук- 1 шт

## Список литературы

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. — М.: 2013. 142 с.;
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес»// Теория и практика физической культуры. — М.: 2003 № 2;
3. В.М. Гелецкий; Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 342 с. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник  
Издательство: Советский спорт, 2010 г.390 стр.
4. Варзиев С. Х. Атлетический тьюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства — М.: 2009. 257 с.;
5. Вендлер Д. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы. — М.: 2008. 75с.;
6. Гордон Пари. Бегай быстро и без травм./Пари Гордон- Калифорния. 2010г. 79 стр.
7. Грег Глассман. Кроссфит руководство по тренировкам. Сборник статей. / Грег. Глассман/-Компания « Crossfit » 2010г. 125 стр.
8. Дашинорбоева В.Д. Особенности тренировочного процесса/ Улан-Уде.: ВСГТУ.: 2007. 210 с.;
9. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. — 2010. 10 с.;
- 10.Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. — М.: Франтера, 2003;
- 11.Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.: Франтера, 2003.179 с.
- 12.Каримов Р.Р.;Комплекс ОФП статико силовая тренировка гимнастов; [Электронный ресурс]; <http://powergymnastic.ru/ofp-statiko-silovaya-krugovaya-trenirovka/#more-1112>
- 13.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.
- 14.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
- 15.Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. — Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
- 16.Леньшина М.В.; Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры» ;Воронеж:Физкультура и спорт; 2010. - 76 с.
- 17.Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;
- 18.Самыличев А.С. Теория и методика физической культуры; Н-Новгород:Цветной мир2013. -36.
- 19.Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. — Томск.: ИД СК-С, 2011. 288 с.;

20. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов./ В.Г. Фохтин / - Санкт Петербург. 2009г. 56 стр.
21. Хартмани Ю., Тюннеманн Х. «Современная силовая подготовка. Теория и практика»/ Ю.Хартмани, Х.Тюннеманн/- Берлин. 2006г. 165 стр.

### Электронные ресурсы

1. Что такое кроссфит, как и где он зародился .; [Электронный ресурс]: <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>
2. Рязанов А.В.; 6 Табата тренировок, плюс два числа важные в любой Табата тренировке. [Электронный ресурс]: <http://madbear.info/blog/entry/6-tabata-trenirovok-2-chisla-vazhnye-v-lyuboj-tabata-trenirovke>
3. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>
4. Грег Глассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.; [Электронный ресурс]: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_Training\\_Guide\\_Russian.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf)
5. Белых П.С. Пауэрлифтинг. Методика тренировок 5-3-1; [Электронный ресурс]: <http://powerlifting-federation.ru/trening/programmy-trenirovok/pauerlifting-metodika-trenirovok-5-3-1.html>
6. Серков Ф. Система 5-3-1 Джима Вендлера; [Электронный ресурс]: <http://forum.steelfactor.ru/index.php?showtopic=35197>
7. Филатова Е.А.; Бег, как аэробная тренировка спортсмена; [Электронный ресурс]; <http://www.sportinauka.com>
8. Яргин.А «WOD описание» [Электронный ресурс]: <http://wodcat.com/wod-faq>