

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

В данную дополнительную общеразвивающую программу корректировки не вносились

Для достижения высокой готовности юношей к службе в Вооруженных силах России первостепенное значение имеет их хорошая физическая подготовка и, прежде всего, развитие у них силы, выносливости, быстроты, ловкости, смелости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

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

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

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительно образования путем включения учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки через систему кроссфит.

Нормативные документы, на основе которых проектирована программа:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г.

№ 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации

профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Устава МБОУ «СОШ № 30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя;

– Локальные акты МБОУ «СОШ № 30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя:

- Основная образовательная программа МБОУ «СОШ № 30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя.
- Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ № 30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя.
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ «СОШ № 30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя
- Положение об осуществлении текущего контроля качества освоения обучающимися содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «СОШ № 30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя

Направленность Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский кроссфит» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Нашей стране нужно молодое поколение такое, которое смолоду могло бы заботиться о своем физическом совершенстве, обладало знаниями в области гигиены и медицинской помощи, ведя здоровый образ жизни.

Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи.

Новизна программы Большое значение для подростков формирование у юношей и девушек стремления к физическому самосовершенствованию. Для этого необходима организация занятий юношей армейским кроссфитом во внеурочное время.

Программа нацелена на выработку у подростков и юношества целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

В программе обеспечивается дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, возраста.

Разноуровневая программа позволяет заниматься с детьми разного уровня физического и психического развития.

Начальный уровень предполагает минимальную сложность предлагаемых упражнений, приобретение навыков занятий на различных тренажёрах.

Базовый уровень предполагает развитие навыков самостоятельного выполнения комплексов упражнений, умения комбинировать их для развития определённой группы мышц.

Отличительная особенность Физическая нагрузка и комплекс упражнений подбираются для каждого обучающегося индивидуально.

Занятия в тренажерном зале способствуют раскрытию детьми и подростками своих сил, помогают почувствовать возможности, укрепляют мышцы и улучшают форму тела человека.

Программа наряду с заботой об укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, нацелена на развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Педагогическая целесообразность В настоящее время все мечтают иметь подтянутое спортивное, здоровое тело. Данная программа призвана научить юношей и девушек вести здоровый образ жизни, развивать личностные качества, такие, как сознательное отношение к вредным привычкам, упорство, смелость, умение прийти на помощь товарищу, относиться к своему телу ответственно, уметь развивать его и поддерживать в хорошей форме.

Адресат программы Программа предназначена и для юношей и девушек от 14-18 лет, ориентирована на привитие здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие, подготовку организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Объём программы и режим занятий Модифицированная разноуровневая программа рассчитана на 1 года обучения, предназначена для детей 14-18 лет и разработана на основе программы Д. А. Борькина «Бодибилдинг для ленивых». Учащиеся зачисляются на обучение только при наличии справок о здоровье от врача и согласия родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю (45 мин) - 34 часа.

Занятия проводятся с постепенным увеличением нагрузки на мышцы тела со всей группой, поточным методом. Комплексы упражнений прилагаются к программе, они чередуются, нагрузка постепенно увеличивается.

Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких

группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры и т.д. Возможно зачисление обучающихся в группу второго года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

Формы обучения – очная, для обучения по программе используются групповые, мелкогрупповые и индивидуальные формы работы.

Виды занятий На теоретических занятиях дети знакомятся со здоровым образом жизни, личной гигиеной, где применяются разнообразные формы обучения: круглые столы, мастер-классы, лекции, показ фильмов и др.

Практические занятия проходят в виде тренировок.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Формирование и совершенствование у обучающихся морально-психологических и физических качеств: самодисциплины, упорства, мужества, выносливости, ловкости, силы; а также знаний о силовой подготовке.

Задачи образовательные:

- формировать понятия о здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии;
- формировать психологическую устойчивость и функциональные возможности всего организма к воздействию неблагоприятных факторов.

развивающие:

развивать и постоянно совершенствовать выносливость, силу, быстроту, ловкость;

воспитательные:

- воспитывать желание иметь красивую форму тела, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать сознательное отношение к вредным привычкам.

Прогнозируемые результаты

Метапредметные:

- уметь прийти на помощь;
- страховать себя и товарищей;
- обращаться с тренажерами.

Предметные:

- знать страховку и самостраховку;
- комплексы тренировочных упражнений;
- технику безопасности;
- знать мероприятия по защите здоровья;
- строение тела и названия мышц.

Личностные:

- упорство;
- взаимовыручка;
- смелость.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**Метапредметные:**

- смогут отказаться сознательно от вредных привычек;
- захотят иметь красивое тело;
- смогут ухаживать за своим телом;
- смогут правильно питаться;
- смогут самостоятельно тренироваться.

Предметные:

- знают тренировочные комплексы;
- знают тренажёры и их строение;
- знают правила страховки товарища и самостраховку;
- набор продуктов и ежедневный рацион;
- знают понятие «Здоровый образ жизни».

Личностные:

- самоконтроль; уверенность;
- упорство в достижении цели; взаимопомощь.
- Отслеживание результатов: сдача нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Учебная программа:**

Цель: формирование представлений о значении совершенствования физической силы для гармоничного развития личности.

Задачи:

формировать потребность в здоровом образе жизни;
изучать знания по защите здоровья;
снижать травматизм и заболеваемость;
воспитывать сознательное отношение к вредным привычкам;
изучать комплексы тренировочных упражнений.

Учебно-тематический план с распределением количества часов

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Предварительная общефизическая подготовка	8	1	7
2	Начальная подготовка	12	1	11
3	Основная подготовка	14	1	13
	Итого	34	3	31

Содержание программного материала

№	Содержание	Количество повторений
1.	Тренировка бицепсов: Сгибание рук с гантелями Сгибание рук со штангой	3х6 3х6
2.	Тренировка трицепсов: Разгибание руки с гантелью из-за головы Французский жим Разгибание руки стоя в наклоне Отжимание с опорой на скамейку Трицепсовая тяга вниз на блоке	3х6-8 3х6-8 3-4х6 3х10-15 2-3х6
3.	Тренировка мышц грудной клетки: Приседания (с лёгким отягощением) Пулл-овер Разведение гантелей лежа (увеличить отягощение)	15-18 12-15 10-12
4.	Упражнения для развития мышц груди: Жим гантелей (лежа на наклонной скамье) Жим штанги лёжа Разведение гантелей Сведение рук на блоках Отжимание на брусьях	4-5х6-12 4-5х6-12 3-4х10-12 3-4х10-12 3-4х10-15
5.	Тренировка мышц брюшного пресса: Подъемы ног в висе на перекладине Подъем ног (лёжа горизонтально) Подъем туловища (лёжа горизонтально) Подъем ног лёжа на наклонной скамье Подъем туловища лежа на наклонной скамье Вращение туловища в одну и другую сторону	2-3х4-5 2-3х10-13 2-3х10-12 2-3х10-15 2-3х10-15 30-40 раз
6.	Тренировка ног: Приседания Жим ногами под углом 45 градусов. Сгибание ног на тренажёре Разгибание ног на тренажёре	5-7х6-8 5-7х6-8 5-7х12-20
7.	Комплекс упражнений для мышц шеи: Наклоны головы вперед с преодолением сопротивления рук В положении лёжа на спине наклоны головы вперед В положении сидя наклоны головы вперед и назад с использованием отягощения В положении «борцовского моста» движение туловища с использованием отягощения В положении лёжа на скамье лицом вниз – опускание и поднятие головы с отягощением	10-12 10-12 10-12 5-8 движений 6-8
8.	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса: Попеременное поднятие рук с гантелями перед собой до уровня плеч через стороны вверх до уровня плеч через стороны вверх над головой Туловище наклонено вперед, руки отводить в стороны Стоя попеременный жим гантелей от груди Круговые движения с отягощением В положении сидя попеременный жим гантелей	2х6-8 2х6-8 2х4-6 2х4-6 3х6-8 2х6-8 3х6-8

9.	Комплекс упражнений для мышц спины: Поднимание плеч, держа штангу на вытянутых руках Подъём штанги на грудь Разведение согнутых рук с гантелями, наклонив туловище вперёд Подтягивание на перекладине широким хватом (хватом сверху) Наклоны туловища со штангой на плечах	2-3x8-10 2-3x8-10 2x4-6 2x4-6 2x4-6
10.	Тренировка мышц грудной клетки: Приседания (с лёгким отягощением) Пулл-овер Разведение гантелей лежа (увеличить отягощение)	15-18 12-15 10-12
11.	Упражнения для развития мышц груди: Жим гантелей (лежа на наклонной скамье) Жим штанги лёжа Разведение гантелей Сведение рук на блоках Отжимание на брусьях	4-5x6-12 4-5x6-12 3-4x10-12 3-4x10-12 3-4x10-15
12.	Тренировка бицепсов: Сгибание рук с гантелями Сгибание рук со штангой	3x6 3x6
13.	Тренировка трицепсов: Разгибание руки с гантелью из-за головы Французский жим Разгибание руки стоя в наклоне Отжимание с опорой на скамейку Трицепсовая тяга вниз на блоке	3x6-8 3x6-8 3-4x6 3x10-15 2-3x6
14.	Тренировка мышц брюшного пресса: Подъемы ног в висе на перекладине Подъем ног (лёжа горизонтально) Подъем туловища (лёжа горизонтально) Подъем ног лёжа на наклонной скамье Подъем туловища лежа на наклонной скамье Вращение туловища в одну и другую сторону	2-3x4-5 2-3x10-13 2-3x10-12 2-3x10-15 2-3x10-15 30-40 раз
15.	Тренировка ног: Приседания Жим ногами под углом 45 градусов. Сгибание ног на тренажёре Разгибание ног на тренажёре	5-7x6-8 5-7x6-8 5-7x12-20
16.	Комплекс упражнений для мышц шеи: Наклоны головы вперед с преодолением сопротивления рук В положении лёжа на спине наклоны головы вперед В положении сидя наклоны головы вперед и назад с использованием отягощения В положении «борцовского моста» движение туловища с использованием отягощения В положении лёжа на скамье лицом вниз – опускание и поднимание головы с отягощением	10-12 10-12 10-12 5-8 движений 6-8
17.	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса: Попеременное поднимание рук с гантелями перед собой до уровня плеч	2x6-8 2x6-8

	через стороны вверх до уровня плеч через стороны вверх над головой Туловище наклонено вперёд, руки отводить в стороны Стоя попеременный жим гантелей от груди Круговые движения с отягощением В положении сидя попеременный жим гантелей	2х4-6 2х4-6 3х6-8 2х6-8 3х6-8
18.	Комплекс упражнений для мышц спины: Поднимание плеч, держа штангу на вытянутых руках Подъём штанги на грудь Разведение согнутых рук с гантелями, наклонив туловище вперёд Подтягивание на перекладине широким хватом (хватом сверху) Наклоны туловища со штангой на плечах	2-3х8-10 2-3х8-10 2х4-6 2х4-6 2х4-6
19.	Тренировка мышц грудной клетки: Приседания (с лёгким отягощением) Пулл-овер Разведение гантелей лежа (увеличить отягощение)	15-18 12-15 10-12
20.	Упражнения для развития мышц груди: Жим гантелей (лежа на наклонной скамье) Жим штанги лёжа Разведение гантелей Сведение рук на блоках Отжимание на брусьях	4-5х6-12 4-5х6-12 3-4х10-12 3-4х10-12 3-4х10-15
21.	Тренировка бицепсов: Сгибание рук с гантелями Сгибание рук со штангой	3х6 3х6
22.	Тренировка трицепсов: Разгибание руки с гантелью из-за головы Французский жим Разгибание руки стоя в наклоне Отжимание с опорой на скамейку Трицепсовая тяга вниз на блоке	3х6-8 3х6-8 3-4х6 3х10-15 2-3х6
23.	Упражнения для развития мышц живота: Из положения лёжа на спине наклонять туловище вперёд до касания головой колен. Из положения лёжа, ноги на подставке, наклоны туловища вперёд. В положении сидя соединять в воздухе кончики пальцев рук с носками ног В положении лёжа на наклонной скамье поднимать ноги, поднося их к голове В положении сидя на скамье наклоны туловища назад с отягощением в руках. В положении сидя на скамье поворачивать туловище со штангой, лежащей на плечах в стороны.	1х25-30 1х5-20 1х10-12 1х10-12 2х4-6 2х по 5-6
24.	Тренировка ног: Приседания Жим ногами под углом 45 градусов. Сгибание ног на тренажёре Разгибание ног на тренажёре	5-7х6-8 5-7х6-8 5-7х12-20
25.	Комплекс упражнений для мышц шеи:	

	Наклоны головы вперед с преодолением сопротивления рук В положении лёжа на спине наклоны головы вперёд В положении сидя наклоны головы вперёд и назад с использованием отягощения В положении «борцовского моста» движение туловища с использованием отягощения В положении лёжа на скамье лицом вниз – опускание и поднятие головы с отягощением	10-12 10-12 10-12 5-8 движений 6-8
26.	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса: Попеременное поднятие рук с гантелями перед собой до уровня плеч чрез стороны вверх до уровня плеч через стороны вверх над головой Туловище наклонено вперёд, руки отводить в стороны Стоя попеременный жим гантелей от груди Круговые движения с отягощением В положении сидя попеременный жим гантелей	2х6-8 2х6-8 2х4-6 2х4-6 3х6-8 2х6-8 3х6-8
27.	Комплекс упражнений для мышц спины: Поднятие плеч, держа штангу на вытянутых руках Подъём штанги на грудь Разведение согнутых рук с гантелями, наклонив туловище вперёд Подтягивание на перекладине широким хватом (хватом сверху) Наклоны туловища со штангой на плечах	2-3х8-10 2-3х8-10 2х4-6 2х4-6 2х4-6
28.	Тренировка мышц грудной клетки: Приседания (с лёгким отягощением) Пулл-овер Разведение гантелей лежа (увеличить отягощение)	15-18 12-15 10-12
29.	Упражнения для развития мышц груди: Жим гантелей (лежа на наклонной скамье) Жим штанги лёжа Разведение гантелей Сведение рук на блоках Отжимание на брусьях	4-5х6-12 4-5х6-12 3-4х10-12 3-4х10-12 3-4х10-15
30.	Тренировка бицепсов: Сгибание рук с гантелями Сгибание рук со штангой	3х6 3х6
31.	Тренировка трицепсов: Разгибание руки с гантелью из-за головы Французский жим Разгибание руки стоя в наклоне Отжимание с опорой на скамейку Трицепсовая тяга вниз на блоке	3х6-8 3х6-8 3-4х6 3х10-15 2-3х6
32.	Упражнения для развития мышц живота: Из положения лёжа на спине наклонять туловище вперёд до касания головой колен. Из положения лёжа, ноги на подставке, наклоны туловища вперёд. В положении сидя соединять в воздухе кончики пальцев рук с носками ног	1х25-30 1х5-20 1х10-12

	В положении лёжа на наклонной скамье поднимать ноги, поднося их к голове В положении сидя на скамье наклоны туловища назад с отягощением в руках. В положении сидя на скамье поворачивать туловище со штангой, лежащей на плечах в стороны.	1x10-12 2x4-6 2x по 5-6
33.	Тренировка мышц грудной клетки: Приседания (с лёгким отягощением) Пулл-овер Разведение гантелей лежа (увеличить отягощение)	15-18 12-15 10-12
34.	Упражнения для развития мышц груди: Жим гантелей (лежа на наклонной скамье) Жим штанги лёжа Разведение гантелей Сведение рук на блоках Отжимание на брусьях	4-5x6-12 4-5x6-12 3-4x10-12 3-4x10-12 3-4x10-15

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Календарный учебный график

Каникулы	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность (в календарных днях)
Осенние	29.10.2022 г.	06.11.2022 г.	9
Зимние	31.12.2022 г.	09.01.2023 г.	10
Весенние	18.03.2023 г.	26.03.2023 г.	9

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- кабинет на 12 рабочих мест, светлое сухое, просторное и хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям – 50 кв.м;
- Тренажёры – 8 шт.;
- магнитофон, фотоаппарат.

Формы аттестации:

- беседа, тестирование;
- анкетирование;
- сдача нормативов;
- практическая работа.

Оценочные материалы

ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тест (кг/кол-во)	Возраст	
		16 лет	17 лет
1.	Жим стоя двумя руками (2 гантели)	24x5	24x5
2.	Жим стоя одной рукой (гантеля или гиря)	16x18	16x20
3.	Жим лежа	80-90x3	90-100x2

4.	Рывок гантели, гири	16x12	16x16
5.	Приседание со штангой на плечах	110x3-4	12x2-3
6.	Приседание с гантелями на плечах	24x2x10	24x2x12
7.	Отжимания в упоре лежа	30	35
8.	Поднимание туловища из положения на спине с закрепленными ногами	25	30

Методическое обеспечение программы

1. Комплексы упражнений с гантелями.
2. Комплекс упражнения на бицепс.
3. Режим дня и питание бодибилдингов-новичков – рекомендации.
4. Мультимедийные презентации и слайд-фильмы.
5. Методическая разработка «Понятие здоровья и здорового образа жизни»
6. Конспект открытого занятия.
7. Методическая разработка «Тренировочная деятельность по атлетике».
8. Рекомендации для начинающих атлетов.
9. Рекомендации «Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой».
10. Комплекс упражнений с гантелями.
11. Упражнения на бицепс.
12. Питание начинающего культуриста.
13. Основные принципы уроков бодибилдинга для новичков.
14. Рекомендации по восстановлению организма и питанию атлета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодибилдинг : книга-тренер : основы, планы тренировок, физическая подготовка, питание / [отв. ред. О. Усольцева]. – М. : Эксмо, 2013. – 320 с.
2. Бодибилдинг для ленивых / [авт.-сост. Д. А. Борькин]. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006 (Владимир : Владимирская книжная типография). – 92 с.
3. Брюер Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей: почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться / Жадсон Брюер ; перевод с английского В. Корнеевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 301 с.
4. Головин А. А. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни / А. А. Головин ; Евразийская ассоциация здоровья. – М. : Евразийская ассоц. здоровья, 2017. – 84 с.
5. Матузов Л. Е. Бодибилдинг в удобном формате : учебное пособие / Л. Е. Матузов. - Уфа : КИТАП, 2014. – 142 с.
6. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О, Морозов. - 3-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2015. - 214 с.

7. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. А. Морозов. - 2-е изд., доп. и испр. – СПб. : СпецЛит, 2013. - 175 с.
8. Назаренко Л. И. Основы рационального питания / Л. И. Назаренко ; Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. – СПб. : Реноме, 2014. – 141 с.
9. Невский А. А. Бодибилдинг и другие секреты успеха / Александр Невский. – М.: АСТ, 2017. – 217 с.
10. Непорент Л. Бодибилдинг для чайников / Лиз Непорент, Сюзанна Шлозберг, Ширли Арчер ; [перевод с английского и редакция Я. А. Лебедеенко]. - 3-е изд. – М. : Диалектика, 2017. – 374 с.
11. Пустовойтов Ю. Л. Тренировочный процесс в атлетической гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Л. Пустовойтов ; Московский университет имени С. Ю. Витте, Кафедра психологии, педагогики и социально-гуманитарных дисциплин. – М. : ЧОУВО «МУ им. С. Ю. Витте», 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
12. Черепяхин Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

3. Приложение.

3.1. Календарно-тематический план.

№	Наименование разделов и тем	Форма проведения	Кол-во часов	Ресурс	План	Факт
1	Тренировка бицепсов: Сгибание рук с гантелями Сгибание рук со штангой	Теория и практика	1	slenderclub.ru>page/crossfit	02.09	
2	Тренировка трицепсов: Разгибание руки с гантелью из-за головы Французский жим Разгибание руки стоя в наклоне Отжимание с опорой на скамейку Трицепсовая тяга вниз на блоке	Теория и практика	1	slenderclub.ru>page/crossfit	09.09	
3	Тренировка мышц грудной клетки: Приседания (с лёгким отягощением) Пулл-овер Разведение гантелей лежа (увеличить отягощение)	Теория и практика	1	slenderclub.ru>page/crossfit	16.09	
4	Упражнения для развития мышц груди: Жим гантелей (лежа на наклонной скамье) Жим штанги лёжа Разведение гантелей Сведение рук на блоках Отжимание на брусках	Теория и практика	1	slenderclub.ru>page/crossfit	23.09	
5	Тренировка мышц брюшного пресса:	Теория и практика	1	slenderclub.ru>page/crossfit	30.09	

	Подъемы ног в весе на перекладине Подъем ног (лёжа горизонтально) Подъем туловища (лёжа горизонтально) Подъем ног лёжа на наклонной скамье Подъем туловища лежа на наклонной скамье Вращение туловища в одну и другую сторону					
6	Тренировка ног: Приседания Жим ногами под углом 45 градусов. Сгибание ног не тренажёре Разгибание ног на тренажёре	Теория и практика	1	slenderclub.ru/page/crossfit	07.10	
7	Комплекс упражнений для мышц шеи: Наклоны головы вперед с преодолением сопротивления рук В положении лёжа на спине наклоны головы вперёд В положении сидя наклоны головы вперёд и назад с использованием отягощения В положении «борцовского моста» движение туловища с использованием отягощения В положении лёжа на скамье лицом вниз – опускание и поднимание головы с отягощением	Теория и практика	1	slenderclub.ru/page/crossfit	14.10	