

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Минусинского района

МБОУ Тесинская СОШ № 10 имени Героя Советского Союза

П.И. Колмакова

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБОУ Тесинского СОШ

№10 имени Героя

Советского Союза

П.И.Колмакова

30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО



Дополнительная образовательная программа

Кроссфит

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 года

Составитель: педагог
дополнительного образования
Белов Виктор Петрович

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у учащихся, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы определяется тем, что на сегодняшний день Кроссфит является одной из наиболее популярных тренировочных систем, построенных на принципах круговых тренировок с использованием функциональных упражнений максимально близких к движениям человека в повседневной жизни. Такая система тренировок может привести в хорошую физическую форму за короткий срок.

Кроссфит тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки.

Педагогическая целесообразность. Программа «Кроссфит» содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Занятия по данной программе могут стать серьезным подспорьем для физического воспитания учащихся. Главными требованиями к их проведению являются: индивидуальный подход к учащимся, безопасность, прикладная направленность, систематическое и комплексное развитие двигательных качеств, формирование необходимых навыков контроля над собственным телом и внешними объектами, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В ходе реализации программы предусмотрено систематическое проведение контрольных измерений уровня физической подготовленности обучающихся как в тестовой, так и в соревновательной формах.

Данная программа разработана на основе программы «Кроссфит Спарта» (разработчик Владимир С.А., педагог дополнительного образования ГБОУ Школа № 878 г. Москвы, 2017).

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы заключается в вариативности. Кроссфит – тренировки отличаются высокой интенсивностью и постоянной сменой упражнений с элементами тяжелой атлетики, фитнеса, классической гимнастики, пауэрлифтинга, гиревого спорта. Также в программу включены игровые технологии, с помощью которых можно быстро и эффективно решить поставленные задачи, а также сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятию кроссфитом и здоровому образу жизни.

Программа тесно связана с такими предметами как: физическая культура, история (*знакомство с историей видов спорта*), ОБЖ (*соблюдение техники безопасности, правила поведения при различных происшествиях*).

Адресат программы: программа направлена для учащихся 7-18 лет.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без предъявления требований к подготовке учащихся в данной области и уровню образования.

Срок освоения программы

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество Часов в неделю	Количество занятий в неделю
1	68	2	2

Формы обучения: очная

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия. **Виды занятий:** учебное занятие, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Режим занятий. Учащиеся имеют два занятия в неделю; продолжительность каждого занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Вид программы по уровню освоения: одноуровневая программа (стартового (ознакомительного) уровня).

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся необходимых теоретических знаний и развитие физических способностей, овладение основами двигательной деятельности, направленной на развитие силы, выносливости, координации, гибкости посредством выполнения физических упражнений с собственным весом и с отягощениями.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать овладению учащимися основных техник различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др);
- научить учащихся различным способам эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов в пространстве;
- познакомить учащихся с основными теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.

Развивающие:

- способствовать развитию необходимых качеств: работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;
- сформировать способность к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- способствовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовки;
- способствовать приобретению опыта участия в соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой к здоровому образу жизни;
- развить нравственные и волевые качества;
- воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

1.3 Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	1	1		
Раздел 1	Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита				
	Общая физическая подготовка (ОФП)				
1.1	Упражнения с весом собственного тела	5	1	4	Контрольные упражнения
1.1.1	Базовые упражнения	7	1	6	Контрольные упражнения
1.1.2	Упражнения среднего уровня	8	1	7	Контрольные упражнения
1.1.3	Силовые гимнастические упражнения	8	1	7	Контрольные упражнения
1.2	Упражнения с отягощениями	8	1	7	Контрольные упражнения
1.2.1	Базовые упражнения	8	1	7	Контрольные упражнения
1.2.2	Упражнения среднего уровня	7	1	6	Контрольные упражнения
1.2.3	Силовые упражнения (с отягощением)	5	1	4	Контрольные упражнения
1.3	Циклические упражнения	5	1	4	
Раздел 2	Нормативы физической подготовленности				
2.1	Тестовые нормативы по выполнению	1		1	Тестовые нормативы

	Упражнений с весом собственного тела				
2.2	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями	1		1	Тестовые нормативы
2.3	Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений	1		1	Тестовые нормативы
3.	Самостоятельная работа	4		4	
Итого:		144			

Содержание учебного план

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита.

Теория. Введение в Кроссфит. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности. Самостоятельная организация тренировок. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

1.1. Упражнения с весом собственного тела

1.1.1. Базовые упражнения:

- кувырки вперед;
- кувырки назад;
- бёрпи;
- отжимания из упора лёжа на полу;
- подтягивания на перекладине в строгом стиле;
- подъемы корпуса из положения лежа на полу;
- подъем ног к турнику;
- подъем по канату; 8
- приседания;
- прыжок в высоту;
- прыжок в длину с места.

- подвижные игры (приложение 15)

1.1.2. Упражнения среднего уровня:

- отжимания в упоре на брусках;
- подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом;
- подъем переворотом на перекладине;
- приседания на одной ноге;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок на тумбу;
- стойка на руках;
- удержание уголка в висе на перекладине.

- подвижные игры (приложение 15)

1.1.3. Силовые гимнастические упражнения:

- выход силой на перекладине;
- отжимания в стойке на руках;
- подъем по канату;
- удержание уголка в упоре на полу, брусках.

- подвижные игры (приложение 15)

1.2. Упражнения с отягощениями

1.2.1. Базовые упражнения:

- техника приседания с отягощением у груди;
- техника подъема отягощений с пола до уровня пояса;
- техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка;
- техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса;

- техника махов гирей;
 - техника прицельных бросков отягощений.
 - подвижные игры (приложение 15)
- 1.2.2. Упражнения среднего уровня:
- техника приседания с отягощением над головой;
 - техника подъема отягощений с пола до уровня груди;
 - техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела.
- 1.2.3. Силовые упражнения (с отягощением):
- техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением;
 - техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.
 - подвижные игры (приложение 15)
- 1.3. Циклические упражнения:
- техника бега;
 - техника гребли;
 - техника двойных прыжков через скакалку.
 - подвижные игры (приложение 15)

Раздел 2. Нормативы физической подготовленности

2.1. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела.

2.2. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями. 2.3. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№ раздела, название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу			
					теория	практика	Текущий контроль	Текущий контроль
			теория	практика				теория
1.1 Упражнения с	Объяснение	Обсужде	1	13	1	2		

Весом собственного тела. Базовые упражнения: бёрпи, отжимания с упора лежа, подъемы корпуса из положения лежа на полу.	упражнения, выполнение.	ние упражнения, выполнение.						
1.1.2. Упражнения среднего уровня: приседания на одной ноге, стойка на руках.	Объяснение упражнения, выполнение.	Обсуждение упражнения, выполнение.	1	15	1	2		

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- развиты физические качества: сила, координация, ловкость, гибкость, выносливость.
- сформирована потребность к здоровому образу жизни.
- развиты волевых качеств: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.
- умеют регулировать свое поведение в соответствии с нравственными нормами и ценностями общества.

Предметные результаты:

учащиеся знают:

- историю возникновения Кроссфита
 - теоретические основы базовых упражнений;
- учащиеся умеют:
- выполнять упражнения правильно согласно технике безопасности
 - выполнять базовые спортивные упражнения;

- самостоятельно распределить собственные силы во время тренировки для полного прохождения заданного материала.

Метапредметные результаты:

- проявляют интерес к Кроссфиту;
- развиты психические процессы, коммуникативные и творческие способности.
- осуществляют информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.
- развита устойчивая потребность к самообразованию.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Для достижения цели и задач данной Программы предусматривается проведение практических (тренировочных) занятий, которые должны носить регулярный характер с планомерным увеличением интенсивности.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Каждое занятие проходит в соревновательно-игровом режиме. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому обучающемуся. Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ);
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный инвентарь: спортивные тренажеры, маты, мячи (баскетбольные, набивные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, скакалки, гантели, гири, турник, секундомер, гимнастические скамейки;

- спортивный зал;
 - мультимедийные средства (планшет, колонка)
- При хорошей погоде занятия могут проходить на улице.*

Учебно-методическое обеспечение:

- набор нормативно-правовых документов
- наличие утверждённой образовательной программы
- подборка методических материалов по данным направлениям
- специальная литература

Методы и технологии обучения и воспитания

- Игровая технология
- Технология здоровьесбережения

Технология	Обоснование выбора технологии	Методическая и практическая результативность
		применения технологии
1. Игровая технология	Создание благоприятной психологической обстановки, снижение тревожности и расположение учащегося к усвоению материала. В процессе игры учащиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств. Застенчивые учащиеся более охотно вступают в диалог с педагогом. Позволяет учащимся получить опыт общения, который не всегда можно получить на обычном уроке. Игра заставляет думать, искать нестандартные решения, предлагать новые идеи. В непринужденной и легкой обстановке игры учащиеся легче запоминают новый материал;.	За счет применения данной технологии происходит: Повышение эффективности урока; Качества усвоения учебного материала учащимися за счет возможности в творческой обстановке сформировать и закрепить знания, умения, навыки, Формирование исследовательского и творческого отношения к действительности; 4. Реализация потребности личности учащегося в самовыражении; 5. Самоопределения, саморегуляции.
2.Здоровьесберегающие технологии.	Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную	Создает условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического

	деятельность с активной частью занятия, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что даёт положительные результаты в обучении.	здоровья всех субъектов образования (учащихся и педагога).
--	--	--

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, за уровнем знаний умений и навыков учащихся. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

Результаты отслеживаются путем:

- определения *текущего уровня* физического развития детей. Форма проведения – сдача контрольных нормативов (сентябрь);
- *текущий контроль* учащихся (январь). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- промежуточная аттестация* (проводится в конце завершающего года обучения (май), оценка и анализ результатов освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных упражнений, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Сроки
Текущий	Определить уровень физической подготовленности учащихся	ОФП: выполнение контрольных упражнений	Опрос, выполнение контрольных нормативов	сентябрь
Текущий	Проверка правильности и движений в базовых упражнениях	Кувырок вперед, кувырок назад, бёрпи, отжимания из упора лёжа на полу, подтягивания на перекладине в строгом стиле, подъемы корпуса из положения лежа на полу, подъем ног к турнику, приседания, прыжок в длину с места.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов(тестов)	январь
Промежуточная аттестация	Проверка теоретических знаний и физической подготовки	выполнение упражнений с весом собственного тела; выполнение упражнений с отягощениями; выполнение циклических упражнений	Опрос, выполнение контрольных нормативов (тестов)	май

Критерии оценки знаний и умений

Уровень обученности	Критерии
Текущий контроль успеваемости	
Высокий	Учащийся хорошо знает основные термины Кроссфита. Учащийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля
Средний	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом. Учащийся выполняет нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля
Низкий	Учащийся не знает или путает специальную терминологию. Учащийся не может выполнить некоторые нормативы
Промежуточная аттестация	
Высокий	Правильный ответ на теоретический вопрос. Учащийся уверенно демонстрирует заданные элементы
Средний	Нечеткий ответ на теоретический вопрос. Учащийся демонстрирует заданные элементы при поддержке педагога
Низкий	Отсутствие ответа на теоретический вопрос. Учащийся не может продемонстрировать заданные элементы

Личностное развитие обучающегося в процессе освоения программы.

Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	

3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности	Методы диагностики
			оцениваемого качества	
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	низкий	Завышенная;	Наблюдение
		средний	Заниженная	
		высокий	Нормальная	
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	низкий	Интерес продиктован извне;	Наблюдение
		средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		высокий	Интерес постоянный	

Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности	Методы диагностики
			оцениваемого качества	
1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	низкий	Периодически провоцирует конфликты	Наблюдение
		средний	сам не участвует в Конфликтах;	
		высокий	Старается их	

			избегать.	
2.Сотрудничество (отношение к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	низкий	Избегает участия в общих делах;	Наблюдение
		средний	Участствует при побуждении извне;	
		высокий	Инициативен в общих делах	

Приложение 1

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>
- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425)

Приложение 2

Список литературы

Для педагога:

1. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.Ю.: Франтера, 2003
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010
3. Леньшина М.В.; Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры»; Воронеж: Физкультура и спорт; 2010
4. Самыличев А.С. Теория и методика физической культуры; Н-Новгород: Цветной мир2013.
5. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной основы комплексного физического воспитания //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013 №2 с. 2-7.

Для обучающихся:

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

Интернет ресурсы:

1. ГрегГлассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.; [Электронный ресурс]:
2. ДжеффСэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>

3. Что такое кроссфит, как и где он зародился .; [Электронный ресурс]:
<http://thebox.eurosport.com/ru/whaticrossfit>

4. Филатова Е.А.; Бег, как аэробная тренировка спортсмена; [Электронный ресурс];
<http://www.sportinauka.com>

Приложение 3

Календарный учебный график

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		теория	практика	
Введение в программу	Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита.	0.5		опрос
	Введение в Кроссфит. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности. Самостоятельная организация тренировок.	0.5		опрос
Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.				наблюдение, опрос
	Упражнения с весом собственного тела	1	15	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Базовые упражнения	1	13	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Упражнения среднего уровня	1	15	Наблюдение,

				сдача контрольн ых нормативо в
	Силовые гимнастические упражнения	1	14	Наблюден ие, сдача контрольн ых нормативо в
	Упражнения с отягощениями	1	14	Наблюден ие, сдача контрольн ых нормативо в
	Базовые упражнения	1	13	Наблюден ие, сдача контрольн ых нормативо в
	Упражнения среднего уровня	1	14	Наблюден ие, сдача контро
				льных нормативо в
	Силовые Упражнения (с отягощением)	1	14	Наблюден ие, сдача контрольн ых нормативо в
	Циклические упражнения	1	15	Наблюден ие, сдача контрольн ых нормативо в

Приложение 4

Критерии оценки результатов освоения обучающимися образовательной программы «Кроссфит»

Уровень обученности	Критерии
Текущий контроль успеваемости	
Высокий	Учащийся хорошо знает основные термины Кроссфита. Учащийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля
Средний	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом. Учащийся выполняет нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля
Низкий	Учащийся не знает или путает специальную терминологию. Учащийся не может выполнить некоторые нормативы
Промежуточная аттестация	
Высокий	Правильный ответ на теоретический вопрос. Учащийся уверенно демонстрирует заданные элементы
Средний	Нечеткий ответ на теоретический вопрос. Учащийся демонстрирует заданные элементы при поддержке педагога
Низкий	Отсутствие ответа на теоретический вопрос. Учащийся не может продемонстрировать заданные элементы

Приложение 5
Контрольные нормативы

возраст	подтягивание			Отжимание от пола			Прыжок с места в длину		
	выс	сред	низ	выс	сред	низ	выс	сред	низ
Мальчики(11- 14 лет)	11	8	5	-	-	-	205	190	175
Девочки(11- 14 лет)	-	-	-	25	18	13	175	165	155