

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«19» августа 2022г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«22» августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного курса  
«Многофункциональная подготовка»  
9 класс**

учителя  
Трефилова И.А.

2022 год

## Пояснительная записка

Программа курса «Многофункциональная подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса, Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

**Направленность курса** – физическая.

**Срок реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (6 класс), 68 часов в год, 2 час в неделю.

Возраст обучающихся – 15-16 лет.

**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.

Многофункциональная тренировка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок 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 дополнительного образования путем включения учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки через систему многофункционального тренинга.

**Целью** рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Основные ценностные ориентиры в содержании курса:**

• **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

• **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

• **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

• **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;

• **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### **Общая характеристика программы**

Многофункциональная тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность тренировки — вариативность. Начинающему воспитаннику можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения.

- **преимуществам** данной тренировки можно отнести следующее:

**Универсальность:** определенное построение тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы школьников. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути. Универсальность тренировки более подходит для повседневной жизни, чем уровень подготовки узконаправленного атлета.

**Разнообразие нагрузок:** станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.

**Сохранение и преумножение здоровья и выносливости:** отсутствие узкой направленности тренировки позволяет совершать остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата.

**Доступность:** можно заниматься как в специализированном зале, так и в небольших помещениях или на свежем воздухе.

**Функциональность:** эффект от занятий не заставляет себя долго ждать.

**Наличие духа соперничества:** Даже самостоятельные тренировки таят в себе атмосферу борьбы.

Многофункциональная тренировка организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, подразумевает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно. Стоит помнить, что в можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

В тренировке выгодно сочетает силовые анаэробные нагрузки с кардио нагрузкой аэробного характера.

Спортивные физиологи отмечают, что разные виды нагрузок, например, тяжелая атлетика, велосипед и бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают средний результат по каждому отдельному направлению. Именно данная усредненность показателей придает к универсальности, так часто требуемой в повседневной жизни.

### **Виды нагрузок**

Когда составляется программа, учитывается 3 типа нагрузок:

- аэробные нагрузки: бег, скакалка, велосипед;
- гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;
- работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и тд.

Программа тренировок составляется с тем учетом, что типы нагрузок должны максимально чередоваться. Именно такие чередования позволяют развивать общую функциональность, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

**Показателями результативности** программы являются: развитие физических качеств, улучшение работоспособности сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузок.

#### **Планируемые результаты**

##### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни; сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Содержание программы**

Содержание программы «Многофункциональной тренировки» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при занятиях.

#### **Гимнастика.**

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения

- поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

#### **Скоростно-силовые упражнения.**

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной

- двух ног с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.)

#### **Подвижные игры.**

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

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
1		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	2	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	2	Биомеханика движений.	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
3		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	2	Организм человека, как единая биологическая система.	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.
4		Освоение двигательных навыков.	2	Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
5		Кардио-тренировка.	2	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг
6		Кардио-тренировка.	2	Мышцы. Виды мышц.	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг
7		Базовые упражнения с собственным весом	2	Классификация мышц по расположению.	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
8		Базовые упражнения с собственным весом	2	Мышцы конечностей	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания,

					поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
9		Калистеника	2	Мышцы туловища.	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX
10		Калистеника	2	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс.
11		Калистеника	2	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг
12		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Скорость.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
13		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Сила	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
14		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Выносливость	Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
15		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Гибкость.	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
16		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Координация.	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
17		Кардио-тренинг	2	Понятия о гигиене.	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений
18		Кардио-тренинг	2	Значение гигиенических требований и норм для организма.	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.

19		Кардио-тренинг	2	Развитие двигательных способностей	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.
20		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
21		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2		СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
22		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
23		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Прыжок в длину с мета. Техника выполнения.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
24		Скоростно-силовая тренировка	2	Прыжок в длину с разбега.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
25		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Выносливость. Виды. Особенности развития.	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.
26		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Силовая выносливость.	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
27		Функциональный	2	Скоростная	Интервальный

		тренинг. Развитие выносливости.		выносливость.	тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.
28		Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	Особенности развития силовых способностей.	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.
29		Силовая тренировка	2		Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.
30		Силовая тренировка	2	Статические положения тела.	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок.
31		Скоростно-силовая тренировка	2	Восстановление.	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
32		Скоростно-силовая тренировка	2		Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
33		Кардио-тренинг	2	Тест Купера	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика
34		Кардио-тренинг	2	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.

### ОСНОВНЫЕ CROSSFIT УПРАЖНЕНИЯ

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

- Выход на кольцах.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Бурпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя.
- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «батерфляй».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Отжимания в стойке на руках.
- Ходьба на руках.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимания от пола.
- Отжимания на кольцах.
- Горизонтальные отжимания на кольцах – упражнение схоже с обычными отжиманиями на полу, только руки упираются в кольца, висящие низко над полом.
- Подъемы по канату.
- Жим штанги лежа.
- Приседания со штангой на плечах.
- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Подъем сэндбэга (мешок с песком) на плечо.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Переворот покрышки – из положения, как для становой тяги, поднимаем и перекидываем покрышку.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.
- Трастеры с гириями – аналогичное предыдущему упражнению, только в руках атлета находятся гири.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.

- Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

#### **Список литературы**

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
4. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
5. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

#### **Используемые материалы:**

- Курсы CrossFit Level 1 Trainer ,Cross Fitkids, CrossFit Journal.
- Интернет-slenderclub.ru>page/crossfit
- Dube, Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto).
- Mitchell, Bryan (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16.