

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
08.12.2021 № 254

**Учебная программа факультативного занятия  
«МиксФит – функциональная подготовка»  
для X–XI классов учреждений образования, реализующих  
образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» (далее – настоящая учебная программа) предназначена для учащихся X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа является логическим дополнением учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и рассчитана на 35 часов (1 раз в неделю).

3. Цели: повышение спортивного интереса и двигательной активности учащихся X–XI классов; формирование физической культуры личности с учетом половозрастных особенностей; содействие в организации досуга и оздоровление учащихся средствами физической культуры, а также обеспечение необходимого уровня физической подготовленности учащихся X–XI классов.

4. Задачи:

содействие приобретению знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий; знаний, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой, формирования здорового образа жизни;

освоение основ техники бега, техники выполнения упражнений тяжелой атлетики, гимнастических упражнений;

содействие развитию и поддержанию на должном уровне физических способностей учащихся;

развитие у учащихся отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

воспитание дисциплинированности, коллективизма, честности, смелости, настойчивости в достижении цели;

укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата; профилактика сколиоза и других заболеваний, стрессовых состояний; закаливание, повышение устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения, анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия.

Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Для качественной организации проведения факультативных занятий «МиксФит – функциональная подготовка» (далее – факультативные занятия) следует использовать спортивный инвентарь согласно приложению 1.

Факультативное занятие проводится в соответствии с предложенной структурой согласно приложению 2.

При составлении комплексов упражнений для решения задач специальной физической подготовки следует учитывать 3 типа нагрузки согласно приложению 3.

Воспитательная работа с учащимися проводится вне учебных занятий в форме бесед, посещения или просмотра различных соревнований согласно приложению 4.

К активным практическим занятиям допускаются учащиеся основной и подготовительной групп, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Факультативные занятия проводятся учителями, преподающими физическую культуру и здоровье.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

6.1. знания о:

правилах безопасного поведения на факультативных занятиях;

влиянии физических упражнений на развитие и состояние органов и систем человека, их значение для укрепления здоровья;

требованиях к двигательному режиму, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проведения занятий;

формах проведения самостоятельных занятий, методику их применения;

принципах дозирования физической нагрузки;

истории возникновения функционального тренинга;

6.2. умения:

применять полученные знания в ходе занятий физическими упражнениями;

использовать все изученные упражнения при самостоятельной подготовке;

целесообразно и технически правильно выполнять упражнения; переключаться при выполнении серий упражнений;

проводить подготовительную и заключительную часть занятий как самостоятельно, так и с группой;

выполнять контрольные упражнения и соблюдать требования к ним;

организовывать и проводить внутришкольные (внутрифакультативные) соревнования;

поддерживать уважительное отношение между подростками.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов
	Теоретический раздел	2
1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения на факультативных занятиях	0,5
2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья	0,2
3	Основы методики самостоятельных занятий	0,5
4	Влияние занятий физической культурой на развитие и состояние органов и систем человека	0,2
5	История возникновения функционального тренинга	0,6

Практический раздел		32
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	8
6.1	Ходьба. Бег	1
6.2	Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении	1
6.3	Упражнения, направленные на развитие физических способностей	5
6.4	Игровые упражнения и задания	1
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	14
7.1	Комплексы специальной разминки	2
7.2	Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости, гибкости и координационных способностей при выполнении упражнений специальной направленности	12
8	Техническая подготовка	6
8.1	Тяжелоатлетические упражнения (рывковые и толчковые движения)	3
8.2	Гимнастические упражнения на снарядах (турник, брус, канат)	3
9	Тактическая подготовка	4
Резервное время		1
Итого		35

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Теоретический раздел (2 часа)

Тема 1. Вводное занятие. Правила безопасного поведения на факультативных занятиях

Решение организационных вопросов. Правила безопасного поведения на факультативных занятиях в учреждениях образования. Правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях.

Тема 2. Значение физических упражнений для укрепления здоровья

Влияние занятий физической культурой на осанку, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, на органы зрения учащихся X-XI классов.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий

Формы проведения самостоятельных занятий физической культурой, основы методики их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями для овладения специальными навыками. Составление индивидуальных комплексов упражнений.

Тема 4. Влияние занятий физической культурой на развитие и состояние органов и систем человека

Факторы, влияющие на работоспособность. Снятие утомления и восстановление организма. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и другие системы. Двигательный режим. Состояние и показатели тренированности.

Тема 5. История возникновения функционального тренинга

История возникновения и теоретические основы физкультурно-спортивного направления «Кроссфит» как пример организации функционального тренинга.

Практический раздел (32 часа)

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП) (8 часов)

6.1. Ходьба. Бег (1 час)

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, быстрая ходьба. Разновидности бега: обычный, с захлестом голени, приставным шагом левым и правым боком, скрестным шагом левым и правым боком, высоко поднимая бедро, бег «змейкой», по ориентирам.

6.2. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении (1 час)

Общеразвивающие упражнения: без предметов, у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с мячом, с гантелями, в движении и на месте. Выполнение упражнений в комбинации. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение (аэробика). Выполнение упражнений, имитирующих «бой с тенью», из различных единоборств (кикбоксинг, тхэквондо, каратэ, капоэйра).

6.3 Упражнения, направленные на развитие физических способностей (5 часов)

Развитие силовых способностей.

Упражнения с собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в висе на перекладине разной высоты; приседания; выпады; из положения лежа на спине и на боку сгибание и разгибание туловища.

Упражнения с отягощениями: упражнения со штангой (вес устанавливается в процентах от максимального веса в одном повторении) – жим лежа, приседания, становая тяга, тяга к подбородку, сгибание и разгибание рук в положении сидя и стоя; упражнения с утяжелителями (пояс, манжеты, жилет) – приседания, выпады, сгибание и разгибание рук в висе на разновысотной перекладине, сгибание рук в упоре лежа; упражнения на силовых тренажерах: тяга верхнего и нижнего блока, сгибание рук на скамье Скотта, приседания, выпады, жимовые и тяговые упражнения в «машине Смита», сгибание и разгибание рук на блочном тренажере, жимы и разводки гантелей на наклонной и горизонтальной скамье и в тренажерах; гиперестезия и «кранчи» на наклонной скамье, сгибание и разгибание ног на тренажере.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей. Бег с заданиями. Упражнения выполняют за счет «активной» работы стопы: с разноименной работой рук или из различных исходных положений: руки на поясе, за спиной и других; с подниманием прямых ног как можно выше; приставными шагами с круговыми движениями рук, согнутых в локтевых суставах, вперед, назад, с разноименной работой рук или с перекрестными движениями рук в переднезаднем направлении (вариант: два приставных шага вправо, поворот кругом, затем два приставных шага влево); боком скрестными шагами, чередуя шаг правой (левой) спереди и шаг правой (левой) сзади, руки произвольно и другие.

Прыжки с продвижением вперед: стоя ноги врозь правой (левой), руки согнуты в локтевых суставах, темповые подскоки вверх-вперед со сменой ног (вариант: из стойки ноги скрестно); в «сомкнутой» стойке (ступни сомкнуты), руки на поясе или сцеплены перед грудью, с поворотом плеч направо (налево), таза и ног налево (направо) (вариант: то же спиной вперед); с подскоком на одной ноге, сгибая другую назад; в полуприседе, руки сцеплены под коленями (варианты: боком, спиной, в приседе, с продвижением по кругу, с различными исходными положениями рук); темповые прыжки с продвижением боком в сомкнутой стойке, то же с поворотом кругом и другие; прыжки по точкам. Упражнения с использованием легкоатлетической лестницы приведены в приложении 5.

Упражнения с мячами (броски и ловля). Элементы акробатики (кувырки, перекаты, падения, «колесо»). Выполнение упражнений с быстро меняющимися условиями.

Упражнения с закрытыми глазами: на месте и в движении из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30, 60 метров. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и так далее), ускорения по различным сигналам, бег под уклон, удары руками и ногами («бой с тенью»), прыжки через различные препятствия. Упражнения с использованием легкоатлетической лестницы.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Развитие активной гибкости: активные (за счет собственных усилий) упражнения с большой амплитудой с предметами и без; пружинистые наклоны туловища сериями из 10–12 повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой; маховые движения, используя инерцию движений. Выполнения маховых упражнений руками и ногами, вращений с максимальной амплитудой движения; то же с небольшими отягощениями (0,5–1 кг); повороты туловища влево и вправо, руки в стороны; в упоре сидя наклоны вперед до касания грудью колен, ноги прямые; «мост» из положения лежа на спине; из положения выпада вперед (в сторону) пружинящие приседания с постепенным увеличением расстояния между стопами ног (опускание в шпагат).

Упражнения у гимнастической стенки: упоры, выпады, махи, «мост», статические позы.

Наклоны вперед с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток. Сгибание и подъем ног в положении лежа на спине и на животе. Наклоны в положении «барьерный сед», «мост» из положения стоя.

Развитие пассивной гибкости: пассивные упражнения на гибкость, выполняемые с помощью партнера, различных приспособлений и отягощений, растягивание с максимальной амплитудой с учетом порога болевых ощущений. Статические упражнения, выполняемые с помощью собственного веса тела: растягивание с максимальной амплитудой и удерживание конечного положения от 10 до 40 секунд.

Упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

Выполнение длительных непрерывных упражнений с использованием тренажеров: бег по беговой дорожке, гребной тренажер, велотренажер, степ. Кроссовый бег по пересеченной местности и по стадиону, ходьба на лыжах,

#### 6.4. Игровые упражнения и задания (1 час)

Спортивные игры и их элементы: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Подвижные игры в парах и группах, направленные на развитие физических способностей как комплексно, так и целенаправленно: «Перетягивание», «Кто сильнее?», «На прорыв!», «Кто быстрее?», «Вышибалы».

### Тема 7. Специальная физическая подготовка (СФП) (14 часов)

#### 7.1. Комплексы специальной разминки (2 часа)

Выполнение различных комплексов специальной разминки, способствующих подготовке учащихся к основной части занятия и выполнению упражнений в зависимости от содержания основной части занятия.

7.2. Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости, гибкости и координационных способностей при выполнении упражнений специальной направленности (12 часов)

Развитие быстроты.

Прыжки со скакалкой: ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок. Прыжки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания.

Упражнения с акцентированно быстрым выполнением какого-то отдельного движения: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине рывком, полиметрические сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, полиметрические сгибания рук в упоре лежа.

Выполнение упражнений по сигналу (зрительному, звуковому, тактильному): бег на короткие дистанции на фоне полного восстановления из различных исходных положений по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение различными способами: приставными шагами, спиной вперед, на четвереньках и так далее.

Выполнение упражнений по принципу челночного бега, перемещаясь различными видами бега на различные расстояния и направления. То же с различными утяжелителями весом до 5 кг и бег в облегченных условиях («контрастный бег»).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения с собственным весом тела. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах, одной руке, волновые продольные, волновые поперечные, на ребрах ладоней, с выходом с локтей на кулаки, с хлопком, с касанием различных частей тела и так далее).

Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине разной высоты (по хвату: классические, нейтральные, супинированные, смешанные; по точке касания: грудные, поперечные, с хлопком, с веревкой).

Приседания и выпады (на двух ногах, на одной ноге, с пульсацией, «на стул», «плие», «сумо», «реверанс»).

Из положения лежа на спине сгибание и разгибание туловища; подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту, статические и динамические упражнения в положении «планка».

Элементы тяжелой атлетики (подбор и дозировка тяжелоатлетических упражнений с учетом уровня физической подготовленности учащихся и степени освоенности движения; на первых этапах освоения движения рекомендуется использовать гимнастическую палку и максимально облегченные снаряды).

Выполнение упражнения «Тяжелоатлетический рывок» в полной координации с предварительным освоением подводящих упражнений: рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен выше уровня коленей; рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен ниже уровня коленей; старт-тяга рывковая с помоста (гриф) до уровня коленей; старт-тяга рывковая с помоста; рывок в полуприсед с помоста; рывок в полуприсед с помоста плюс приседание со штангой сверху на прямых руках.

Выполнение упражнения «Тяжелоатлетический толчок» в полной координации с предварительным освоением подводящих упражнений: приседание со штангой на груди; швунг толчковый, причем сначала штанга берется со стоек, а впоследствии – после подъема ее в полуприсед; толчок от груди «ножницы»: сначала штанга берется со стоек; подъем на грудь в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен выше уровня коленей; подъем на грудь в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен ниже уровня коленей; старт-тяга толчковая с помоста (гриф) до уровня коленей; старт-тяга толчковая с помоста; подъем на грудь в полуприсед с помоста; подъем на грудь в полуприсед с помоста плюс приседание со штангой на груди.

Элементы гиревого спорта. Выполнение упражнения «Толчок гири» в полной координации с предварительным освоением подводящих упражнений: подъем гири из основного старта до уровня пояса; подъем гири до уровня груди; подъем гири до уровня головы; подъем гири на грудь и опускание; удерживание гири (гирь) на груди; полуприседы с гирей (гирями) на груди; подъем гири (гирь) на грудь с полуподседом; полуприсед с выпрямлением рук вверху с последующим вставанием (выпрямлением) ног. Выполнение упражнения в обратной последовательности для отработки постановки гири на помост.

Выполнение упражнения «Рывок гири» в полной координации с предварительным освоением подводящих упражнений: подъем гири из основного старта до уровня пояса; подъем гири до уровня груди; подъем гири до уровня головы; подъем гири вверх – на полную прямую руку; подъем гири с виса до уровня пояса и груди (махи рывковые), подъем одной гири на грудь, опускание гири с груди; выполнение упражнения со сменой рук. Выполнение упражнения в обратной последовательности для отработки постановки гири на помост.

Элементы гимнастики. Выполнение упражнений с собственным весом, начиная с базовых и ранее изученных, модифицируя их по определенному алгоритму: добавление в движение других частей тела; добавление ротаций; добавление перемещений; добавление скручиваний; добавление балансировки; добавление плиометрических движений; добавление асимметричных движений; выключение двигательных анализаторов.

Выполнение упражнения «Стойка» (отжимание, ходьба на руках) в полной координации с предварительным освоением подводящих упражнений: «Hollow Rocks» – лежа на спине, на полу, руки вверх. Одновременно оторвать руки, плечи и ноги от пола на 2–3 см. Удержание «Hollow Rocks» – лежа на животе, на полу, руки вверх. Одновременно оторвать от пола руки, грудь и ноги на 2–3 см. Удержание: упор лежа «планка», упор лежа «углом»; упор лежа, ноги выше точки опоры; стойка на ногах спиной к стене, руки вверх, все мышцы тонированы. Удержание: стойка на руках у стены с изменением расстояния до стены; стойка на руках у стены с изменением положения (ширина рук и ног).

Выполнение упражнений на кольцах (тренажер TRX): сгибание и разгибание рук в упоре, «крест», выход силой в полной координации с предварительным освоением подводящих упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре с различной постановкой ног относительно точки опоры; сгибание и разгибание рук в висе с различной постановкой ног относительно точки опоры; выход силой с опорой на одну ногу (с помощью партнера, с помощью резиновой ленты), висы, упоры, размахивания на прямых и согнутых руках, соскоки; висы и упоры «углом»; подъемы и опускания силой (из виса силой вис согнувшись через согнутые и прямые руки; из виса сзади силой вис согнувшись; из упора опускание вперед и назад в вис согнувшись; из виса согнувшись опусканием назад вис сзади и соскок; то же, из виса прогнувшись, подъем силой в упор).

Выполнение упражнений на перекладине (выход силой на одну руку, выход силой на две руки, подъем с переворотом, подъем разгибом) в полной координации с предварительным освоением подводящих упражнений: упражнения в висах (вис стоя, лежа, присев, стоя ноги сзади; переходы из одного виса в другой переступанием и поворотами; переходы из виса стоя сзади согнувшись в вис согнувшись толчком ног и силой; переход из виса прогнувшись верхом в вис завесом коленом; переход из виса стоя сзади в вис согнувшись и далее в вис завесом коленями с отпуская рук; вис на согнутых руках и вис углом на согнутых руках; подтягивание в висе на перекладине (низкой, высокой); упражнения в упорах (из виса стоя прыжком упор, из упора перемахи ногами в упор верхом и упор сзади, повороты из упора в упор сзади и наоборот); соскоки (из упора верхом одной соскок с поворотом и перемахом другой, из упора сзади соскоки махом вперед и махом вперед с поворотами на 90° и 180°); базовые упражнения на перекладине разной высоты с помощью партнера и резиновой ленты.

Лазанье по канату: выполнение комплекса подводящих упражнений с последующим обучением лазанью по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно, лазанью по канату в три приема, перелезанию через препятствие, лазанье без помощи ног.

Элементы «Animal Flow» – передвижения, имитирующие движения животных. Звериный шаг, передвижение обезьян, скорпион, боковой удар, передвижение «Лягушка», передвижение «Крокодил», передвижение «Гусеница», передвижение «Тюлень». Выполнение как одиночных упражнений серийно, так и в комбинациях.

Выполнение упражнений на подвесной системе TRX.

Тяговые упражнения, жимовые упражнения, приседания на двух и на одной ноге, выпады, упражнения на нестабильной опоре, упражнения в упоре лежа, в обратном упоре лежа, в упоре на боку. Имитация старта.

Выполнение упражнений с канатом.

Упражнения «Двойная волна», «Переменные волны», «Змея на полу», жимы. Ударные движения: силовой удар, прыжки с ударом. Прыжки и прыжковые упражнения с ударами каната о пол. Комплексные упражнения.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения субмаксимальной мощности в сериях продолжительностью 20–40 секунд, повторяемых 5–6 раз с отдыхом от 10–15 секунд до 1–3 минут. Частота сердечных сокращений – до 200 уд/мин. Всего в тренировке можно выполнить от 2 до 4 таких серий нагрузки с отдыхом между ними 1–5 минут.

Выполнение серий упражнений большой мощности от 3 до 5 минут при интервалах отдыха 3–6 минут. Частота сердечных сокращений – 160–180 ударов в минуту.

Бег челночный, бег с ускорениями. Беговые упражнения: бег по песчаному грунту, на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе, прыжки по мягкому грунту (опилочная дорожка, торф) в различном темпе, бег в гору (крутизна – 20°) в среднем и быстром темпе.

Прыжки и бег с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на равномерность выполнения комплекса упражнений.

Круговая тренировка: специально организованные, ранее изученные упражнения с использованием всех типов нагрузки. Например: челночный бег 4 x 20 м (легкая атлетика), подтягивание (гимнастика), тяжелоатлетический толчок (тяжелая атлетика).

Количество повторений, подходов, раундов, интервалы отдыха между упражнениями и раундами подбирается индивидуально в зависимости от подготовленности учащихся согласно приложению 6.

Развитие координационных способностей.

Выполнение заданий по строго предписанному алгоритму: использование методики «Animal Flow». Упражнения из смежных видов спорта (спортивные игры, гимнастика-комбинации, сложные тяжелоатлетические упражнения, элементы единоборств).

Развитие гибкости.

Выполнение упражнений, направленных на миофасциальное растягивание (это совокупность механических воздействий на мышцы, связки, сухожилия и фасции, осуществляемые как активно, так и пассивно самим человеком с помощью ролла (валика)) согласно приложению 7.

Упражнения с использованием поролонового валика (прокатка проводится в течение 1–2 минут на каждую группу мышц. При обнаружении триггерной точки (болезненной области) задержитесь на ней в течение 30–45 секунд).

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Упражнения на растягивание, направленные на те мышечные группы, которые были преимущественно задействованы в течение занятия.

Статические упражнения, выполняемые с помощью собственного веса тела: растягивание с максимальной амплитудой и удержание конечного положения от 10 до 50 секунд, элементы йоги.

Использование комплексов вышеперечисленных упражнений в заключительной части занятия с целью восстановления после нагрузки.



Тема 8. Техническая подготовка (6 часов)

8.1. Тяжелоатлетические упражнения  
(рывковые и толчковые движения) (3 часа)

Упражнения с гимнастической палкой и легким грифом, упражнения с легкими гириями.

8.2. Гимнастические упражнения на снарядах  
(турник, брусья, канат) (3 часа)

Упражнения с собственным весом, упражнения на гимнастической перекладине, упражнения на гимнастических брусьях, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на канате.

Все упражнения выполняются преимущественно в облегченных положениях.

Тема 9. Тактическая подготовка (4 часа)

Самостоятельный выбор параметров нагрузки при выполнении комплексов с учетом слабых и сильных сторон подготовленности согласно приложению 8.

Резервное время (1 час)

Приложение 1

к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ**

1. Мяч для спортивных игр	6 шт.
2. Мяч набивной (2 кг, 3 кг)	6 шт.
3. Скакалка	8 шт.
4. Скамейка гимнастическая	4 шт.
5. Мяч теннисный	8 шт.
6. Гимнастическая палка	8 шт.
7. Гимнастическая стенка	4 шт.
8. Гантели наборные	4 шт.
9. Штанга наборная	4 шт.
10. Свисток	1 шт.
11. Секундомер	1 шт.
12. Компьютер или DVD-проигрыватель с телевизором	1 шт.
13. ЖК-проектор с экраном	1 шт.
14. Турники пристенные	4 шт.

15. Тренажер TRX	10 шт.
16. SANDBAG	5 шт.
17. Утяжелители	10 шт.
18. Функциональная (легкоатлетическая) лестница	3 шт.
19. Канат для лазанья	3 шт.

#### Приложение 2

к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

### СТРУКТУРА ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи		Цель	Минуты
Подготовительная часть	Психологическая настройка на занятие Аэробная разминка (элементы легкой атлетики, аэробика, элементы единоборств, элементы «Animal Flow») Суставная разминка	Подготовка организма к занятию. Создание условий для диагностики дисбаланса и двигательных проблем у учащихся	8–10
Основная часть	Техническая подготовка или развитие силовых способностей (эта часть может отсутствовать)	Обучение двигательным умениям	10–12
	Рассказ о предстоящем комплексе, основные термины Отработка движений, которые будут включены в комплекс	Ознакомление с предстоящей работой	4–5
	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальных физических способностей Игры и игровые задания, способствующие развитию физических способностей	Решение двигательных задач, поставленных на занятии	18–20
Заключительная часть	Аэробная заминка, элементы стретчинга	Восстановление работоспособности организма	5–7

Примечание. Содержание структурных элементов факультативного занятия меняется в соответствии с целью и задачами этапа обучения.

#### Приложение 3

к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

### РУКОВОДСТВО ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ

С целью повышения качества планирования и проведения факультативного занятия следует соблюдать определенные требования:

1. Баланс по типам нагрузки.
2. Техническая работа.
3. Разнообразие упражнений и нагрузки (дозирование, тактика).
4. Тестирование (постоянный контроль и улучшение результатов).

### Три типа нагрузки, применяемые при планировании факультативного занятия

1. Тяжелая атлетика (Т) – упражнения с весами (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт).

Практика в выполнении Т-движений учит сокращать мышечные группы в правильной последовательности, то есть от центра тела к конечностям (от ядра к конечностям).

2. Гимнастика (Г) – гимнастика (упражнения с собственным весом и на снарядах, а также с использованием специальных тренажеров).

Гимнастические упражнения способствуют развитию силы, гибкости, координации.

3. Метаболическая тренировка (М) – упражнения, направленные на повышение скорости обменных процессов в организме. К таким упражнениям можно отнести: беговые и прыжковые упражнения легкой атлетики, аэробики, единоборств.

### Примеры упражнений

Гимнастика: сгибание и разгибание рук в висе на разновысотной перекладине, приседания, отжимания от пола, сгибание и разгибание рук в упоре на кольцах, сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подъем по канату, выходы силой, выходы в упор на руках, экстензии мышц спины и бедер, подъемы корпуса, прыжки, выпады.

Метаболическая тренировка: бег, езда на велосипеде, упражнения со скакалкой. В комплексе этот вид нагрузки используется как отдых.

Тяжелая атлетика: становая тяга, взятие штанги на грудь, жимы штанги, рывок, толчок, упражнения с медицинским мячом, махи гирей.

#### Приложение 4

к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

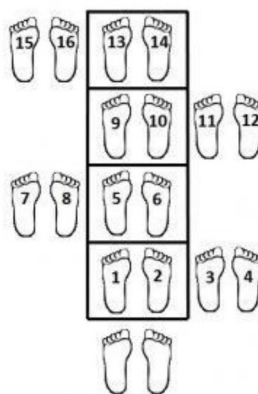
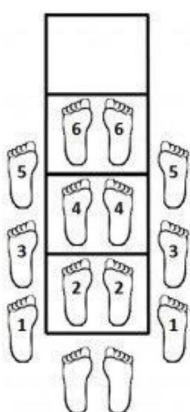
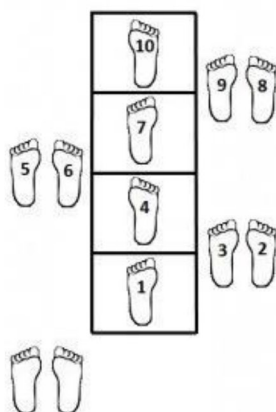
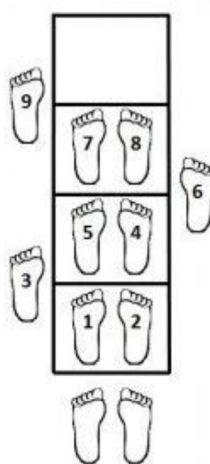
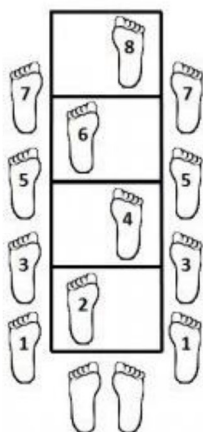
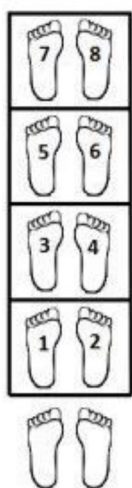
### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕД С УЧАЩИМИСЯ X–XI КЛАССОВ**

1. Физическая культура и спорт как средство самореализации личности.
2. Понятие о спортивной этике (Fair Play).
3. Функциональная тренировка как основа подготовки к жизненным будням.
4. Спорт и нравственное воспитание подростков.
5. Досуг: активный и пассивный.
6. Физическая культура и здоровье как ценность.
7. Соревнования по CrossFit (организация, проведение, судейство). Посещение или просмотр трансляций соревнований.

Приложение 5

к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ЛЕСТНИЦА (примеры упражнений)**



Приложение 6  
к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

### РАЗНОВИДНОСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ

КМБ (как можно больше)	Столько, сколько сможешь выполнить. В таком виде тренировок задано количество времени на упражнение, а количество раундов меняется в зависимости от скорости выполнения раундов спортсменом (как правило, за 15, 20, 30 секунд на упражнение при 5, 10, 15 минутах общего времени).
На время...	Выполнить определенное количество кругов на время.
Чиппер	Подход, который состоит из одного раунда, в нем может быть много упражнений или повторений.
КМБ (как можно быстрее)	Так быстро, как можешь. Задано количество кругов, повторений в упражнении. Надо выполнять задание как можно быстрее.
КМПМ (каждую минуту по минуте)	«Поминутки». Каждую минуту выполняется заданный объем работы. Неважно, сколько времени вы затратили на выполнение задания, важно, что в начале следующей минуты вам необходимо повторить тот же объем работы.
Табата	Интервальная тренировка в формате «20 секунд работаешь, 10 – отдыхаешь». Количество таких раундов – 8. В Табате может быть включено как одно упражнение, так и несколько.
Устать от...	Такой тип задания можно разделить на два: устать от повторений – в такой тренировке вес снаряда не меняется, но меняется количество повторений; устать от веса – в таком виде комплекса постоянным является количество, а вес – переменным.

Примечание. При установленном количестве повторений в подходе, как правило, выставляется ограничение по времени выполнения задания. В один круг (раунд) подбираются три упражнения разного типа. Метаболические упражнения выступают в роли восстановительных.

Приложение 7

к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАСТЯГИВАНИЯ**



Приложение 8

к учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ФАКУЛЬТАТИВНОМ ЗАНЯТИИ**

Дозирование необходимо для качественного подбора и планирования нагрузки при проведении факультативного занятия.

Типология дозирования:

- Замена движения.
- Корректировка отягощения.
- Варьирование интенсивности.
- Ограничения амплитуды.

Рекомендации

Традиционно вес дозируется (масштабируется) в пользу уменьшения в стандартных комплексах и, гораздо реже, в сторону увеличения.

При планировании тренировки заранее продумывается два упражнения, при необходимости способные заменить друг друга.

Варьирование интенсивности основывается на реакции учащихся на нагрузку и оценивается как по внешним признакам утомления, так и по оценке самочувствия на основе опроса.

Ограничения по применению упражнений должны основываться на оценке функциональной и физической подготовленности учащихся.