

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

И.Г. Черных

2026 2026г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Кросс Фит»**

на 2026-2027 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик (составитель) программы:

Моисеев В. С.,

преподаватель физической культуры СКТиС

г. Иркутск, 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа предназначена для дополнительного образования студентов и взрослых и направлена на привлечение студентов и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к кроссфиту в России.


Согласовано:

Руководитель структурного подразделения реализующего программу

 / А.Ю.Колесникова

подпись/расшифровка

Зам. директора, по воспитательной работе

 / Н.Ю.Морозова

подпись/расшифровка

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

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

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

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 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»;

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

11. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («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»).

12. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»;

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

Программа реализуется на базе Сибирского колледжа транспорта и строительства ИрГУПС.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность программы:** в современных условиях, характеризующихся высоким уровнем стресса, тревожности и социальной изоляции, особенно среди молодежи, занятия КроссФитом приобретают особую значимость. Этот комплекс физических упражнений представляет собой эффективное средство физического и социального развития личности.

Особую актуальность КроссФит приобретает в контексте растущей проблемы малоподвижного образа жизни, связанного с чрезмерным использованием цифровых технологий. Этот комплекс физических упражнений позволяет не только поддерживать физическую форму, но и создавать здоровую социальную среду, способствующую личностному росту.

Доступность КроссФита для людей разных возрастов и уровней подготовки делает его универсальным инструментом физического воспитания и социальной адаптации. Регулярные занятия КроссФитом способствуют формированию привычки к здоровому образу жизни и активному досугу.

**Новизна программы:** отличается от других программ тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития студентов. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Цель программы:** привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к

КроссФиту.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приемами, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики;
- обучить студентов безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, истории КроссФита, технике и тактике, правил соревнований по КроссФиту.

**Личностные:**

- развивать внимание, воображение обучающихся;
- формировать двигательные умения и навыки.

**Воспитательные:**

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.
- укрепление здоровья и закалывание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

**Целевая аудитория** – обучающиеся СКТиС ИрГУПС в возрасте от 15 до 25 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Срок реализации программы** – 1 год (учебный год), 168 ак.ч.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа. Утверждается расписанием спортивных секций. Возможны изменения в связи с особенностями организации образовательного процесса. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 40 мин.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических элементов и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами выполнения элементов КроссФита; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов, войти в сборную команду колледжа.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Результаты обучения – сформированные умения и навыки в выполнении комплекса КроссФит; планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях различного уровня.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение учебного года, в соответствии с учебным планом, учебно–тематическим планом, рабочей программой воспитания колледжа.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование разделов<br>(модулей), тем   | Всего<br>о<br>час. | Формы<br>аудиторных<br>занятий |              | Форма<br>аттестации |
|----------|---|--------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|
|          |   |                    | теория                         | практи<br>ка |                     |
| 1.1      | Развитие КроссФита в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в кроссфите. | 4                  | 2                              | 2            |                     |
| 1.2      | Общеразвивающая подготовка  | 15                 | 1                              | 14           |                     |
| 1.3      | Общая физическая подготовка   | 54                 | 1                              | 53           |                     |
| 1.4      | Промежуточная аттестация «Тестирование»   | 2                  | 0                              | 2            |                     |
| 2.1      | Техническая подготовка  | 18                 | 2                              | 16           |                     |
| 2.2      | Специальная физическая подготовка   | 45                 | 2                              | 43           |                     |
| 2.3      | Тактическая подготовка  | 26                 | 6                              | 20           |                     |
| 2.4      | Промежуточная аттестация «Контрольный тест»   | 2                  | 0                              | 2            |                     |
| 2.5      | Участие в соревнованиях   | 4                  |                                | 4            |                     |
|          | <b>Итого:</b>   | 168                | 14                             | 154          |                     |

**Календарно–тематический план** составлен в соответствии с учебным планом, где отражены темы занятий, организационные формы обучения, количество выделяемых часов, место проведения и т.п. (Приложение).

## ***Рабочая программа***

### **1.1. Развитие КроссФита в России. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале.**

Теория. История возникновения и развития кроссфита, правила безопасности при занятиях в тренажерном зале, правила соревнований.

Практика. Ознакомление с базовыми упражнениями и комплексами в кроссфите.

### **1.2. Общеразвивающая подготовка.**

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов, в движении без предметов, с гантелями, гимнастической скамейкой, скакалкой.

### **1.3. Общая физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

### **1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».**

Практика. Жим лежа. Оценивается количество повторений с учётом правильной заданной техники. “Болгарские” приседания со стандартным грифом в 20 кг. Оценивается количество повторений исключительно при задевании гимнастической скамейки бицепсом бедра. Становая тяга, рывок в присед, средняя скорость бега на беговой дорожке, гимнастика: подтягивания, отжимания, прыжки через скакалку и другие упражнения которые связаны с кроссфитом. Оценивается как количество повторений без учёта времени, а так же и с учётом времени так называемые комплексы: «Мёрф», «Синди», «Фрэн», «Энни» и так далее.

### **2.1. Техническая подготовка.**

Практика. Изучение позиционных стоек до начала выполнения упражнения, вовремя выполнения и после выполнения. Изучение и точечное понимание двигательной и координирующей функций при выполнении упражнения.

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, координации и выносливости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

### 2.3. Тактическая подготовка.

Теория. Правила соревнований по кроссфиту, значение тактической подготовки к соревнованиям, тактические взаимодействия с тренером, а так же с командой.

Практика. Ситуационные применения комплексных упражнений.

### 2.4. Промежуточная аттестация «Контрольный зачёт».

Практика. Выполнение разнообразных подготовительных и основных комплексов в кроссфите. Оценивается общая сумма отработанного веса за упражнения (Жим, приседания с грифом, становая тяга, рывок в сед, калории на кардио - тренажёрах и т.д.).

### 2.5. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях колледжа «Кубок директора по КроссФиту»

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Месяц                   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Итого |
|-------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| Итого за месяц          | 18       | 18      | 14     | 18      | 12     | 16      | 18   | 18     | 16  | 16   | 164   |
| Участие в соревнованиях |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 4     |
| Всего                   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 168   |

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах определённых в учебном плане, в сроки установленные расписанием занятий.

#### Текущий контроль

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале учебного года, 2-й раз в конце учебного года.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

| Вид контроля       | Форма и содержание                   | Дата           |
|--------------------|--------------------------------------|----------------|
| 1 Вводный контроль | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь       |
| 2 Текущий контроль | Соревнования, тренировочные занятия  | В течение года |

**Промежуточная аттестация «Тестирование».** Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

| Контрольные упражнения  | Уровень физической подготовки |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|---|-------------------------------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Девушки                       |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|   | 5                             | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Жим лёжа с пустым грифом в 20кг (техника, количество раз без учёта времени) | 20                            | 15 | 10 | 5  | 3  | 40    | 30 | 10 | 9  | 8  |
| Приседания с пустым грифом 20кг (техника, количество раз за 1 минуту)       | 40                            | 30 | 18 | 17 | 16 | 50    | 50 | 30 | 19 | 10 |
| Становая тяга с пустым грифом 20кг (техника, количество раз за 1 минуту)    | 30                            | 25 | 20 | 10 | 5  | 45    | 40 | 30 | 20 | 10 |

**Промежуточная аттестация «Контрольный зачет».** Выполнение силового

треборья. Оценивается общая сумма отработанного веса за 3 упражнения (Жим, приседания с грифом, становая тяга).

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Описание требований к квалификации педагогических кадров**

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы, должен иметь среднее профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

### **Материально-технические условия**

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал.
3. Гантели.
4. Перекладина для подтягивания в висе.
5. Гимнастические скакалки.
6. Гири.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

| <b>Тема</b>   | <b>Форма занятия</b>                     | <b>Метод. обеспечение</b>               | <b>Методы/приемы ТСО</b> | <b>Формы контроля</b>          |
|---|--|---|--------------------------|--------------------------------|
| Развитие КроссФита в России. Инструктаж по технике безопасности | Коллективная.                            | Словесные: беседа, инструктаж, история. | Инструкции.              | Опрос по технике безопасности. |
| Общеразвивающая подготовка                                      | Коллективная, групповая.                 | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал.      | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Общая физическая подготовка                                     | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал.      | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Техническая подготовка  | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал.      | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Специальная физическая подготовка                               | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал.      | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Тактическая подготовка  | Коллективная, групповая.                 | Рассказ, показ, демонстрация            | Наглядный материал.      | Анализ, опрос, обсуждение.     |
| Промежуточная аттестация «Тестирование»                         | Индивидуальная                           | Рассказ, показ.                         | Наглядный материал.      | Сдача контрольных нормативов.  |
| Промежуточная аттестация «Контрольный зачёт»                    | Коллективная.                            | Рассказ, показ.                         | Наглядный материал.      | Анализ, контроль.              |