

Аннотация
к рабочей программе по предмету физическая культура «функциональный тренинг»
для 10-11 класса

Рабочая программа по предмету «Физическая культура, функциональный тренинг» для 10-11 класса составлена на основе Федерального образовательного стандарта среднего(полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089(с изменениями от 3 июня 2008 г., 31 августа, 19 октября 2009 г.), приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.01.2012г. № 39 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089; с учетом Примерной основной образовательной программы среднего(полного) общего образования СанПиНа 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление от 29.12.2010 г. №189 зарегистрировано в Минюсте России №19993 от 03.03.2011) Приказа Министерства образования и науки РФ №15 от 26.01.2017 г. "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”

Место предмета в учебном плане: 34 часа, 1 час в неделю.

УМК:

1. Официальный сайт Crossfit – фан. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://crossfitfan.ru/>
2. Официальный сайт Азбука бодибилдинга. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ferrum-body.ru/krossfit.html>
3. Официальный сайт Функциональный тренинг - программа тренировок. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/136484/krossfit---programma-trenirovok-krossfit-dlya-nachinayuschih-programma-trenirovok> -<http://steelsports.ru/krossfit-dlya-nachinayushhix/>
4. Официальный сайт За ЗОЖ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zazozh.com/sport/krossfit/krossfit-s-chego-nachat.html>
5. Официальный сайт Лучшие программы тренировок по бодибилдингу. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://steelsports.ru/chto-takoe-krossfit/>
6. Официальный сайт Что такое функциональный тренинг. Силовые тренировки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://givzdorov.com/fitness/sila/chto-takoe-krossfit/>

Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программы «Функциональный тренинг» строится на основе нескольких 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 .

Гимнастика.

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и 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, силовые упражнения на перекладине и брусьях, кардиотренировки для повышения выносливости. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения
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 и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, запрыгивания и заход на тумбу, а также силовые упражнения (штанги, гантели, гири), включая специализированные тяжелоатлетические. При этом данная группа упражнений может проводится 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 (медбол), гантели.).

Кардиоупражнения.

Длительный бег, гребля, велотренажер, упражнения высокой интенсивности, выполняемые без отдыха, либо с кратковременным отдыхом. Упражнения по протоколу «Табата»(чередование 20сек. работы и 10 сек. отдыха).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Функциональный тренинг»

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы

- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- уважительные отношения к культуре других народов;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сопереживание чувствам других людей;

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженных учебно-познавательных мотивов;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- учебно-познавательного интереса к нахождению разных способов решения учебной задачи;
- способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

У учащегося будут сформированы

- первоначальные представления о значении функционального тренинга для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- навыки оказания посильной помощи и моральной поддержки

Учащиеся научатся

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- планировать занятия физическими упражнениями
- организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществления их объективного судейства
- подаче строевых команд, подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений