

# КРОССФИТ

- ЭТО КОМПЛЕКС  
ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ  
упражнений,  
которые  
объединены в  
программу,  
выполняются  
последовательно  
друг за другом и  
направлены на  
развитие всех групп  
мышц



# Система круговых тренировок кроссфит возникла в США как система тренировки пожарных, но быстро приобрела всемирную популярность и за пределами профессии.

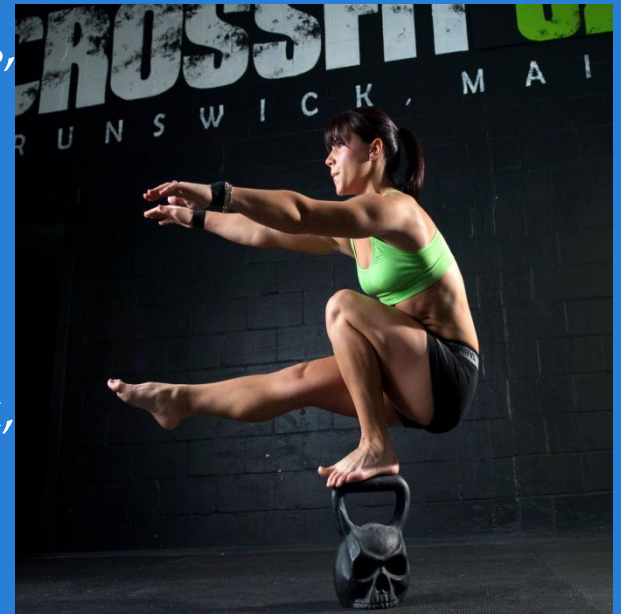


▣ В середине 80-х годов прошлого столетия бывший гимнаст Грег Глассман придумал свою собственную, ни с чем несравнимую методiku развития физической мощи человека – Кроссфит. В тот момент никто даже не догадывался, насколько популярным может стать комплекс не сочетаемых на первый взгляд упражнений. Иначе, как объяснить, что в течение многих лет, основателя этого спортивного движения с треском выгоняли из различных тренажерных залов.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки в каждом из 10 общепризнанных показателей:



- ▣ Кардиоваскулярная работоспособность,
- ▣ Выносливость,
- ▣ Сила,
- ▣ Гибкость,
- ▣ Мощностъ,
- ▣ Скоростъ,
- ▣ Координация,
- ▣ Ловкостъ,
- ▣ Равновесие и
- ▣ Точностъ.



*Необходимое спортивное  
оборудование для  
занятий кроссфитом*



1. Турник.  
2. Брусья ,  
гимнастические  
кольца.

3. Штанга,  
гантели, гири  
разных весов.

4. Беговая  
дорожка.

5. Обручи,  
скакалки,  
гимнастические  
палки.



Также можно использовать нестандартные нагрузки

В программе кроссфит  
используются три типа  
нагрузки:

**M= «кардио»,**  
**G=гимнастика,**  
**W=тяжёлая атлетика**

Все типы нагрузок в  
кроссфите  
чередуются между  
собой, складываясь  
в различные  
комплексы для  
занятий. Это  
классика  
кроссфита, которая  
устанавливает  
общие принципы  
занятий



# Упражнения разных модальностей

**G**

**Гимнастика**

**M**

**Метаболические тренировки  
(кардио)**

**W**

**Поднятие отягощений**

<b>Приседания</b>	<b>Бег</b>	<b>Становая тяга</b>
<b>Подтягивания</b>	<b>Езда на велосипеде</b>	<b>Взятие штанги на грудь</b>
<b>Отжимания от пола</b>	<b>Гребля</b>	<b>Жимы штанги</b>
<b>Отжимания на кольцах</b>	<b>Упражнения со скакалкой</b>	<b>Рывок</b>
<b>Отжимания в стойке на руках</b>		<b>Толчок</b>
<b>Подъём по канату</b>		<b>Упражнения с медицинским мячом</b>
<b>Выходы силой</b>		<b>Махи гирей</b>
<b>Выходы в упор на руках</b>		
<b>Экстензии мышц спины и бёдер</b>		
<b>Подъёмы корпуса</b>		
<b>Прыжки</b>		
<b>Выпады</b>		

В школьной программе  
упражнения подобраны с  
учётом возраста, пола, уровня  
физического развития  
обучающихся.





# Кроссфит для начинающих

представлен в виде работы со своим весом, а именно: приседаний и отжиманий, с занятиями на турнике, брусьях и кольцах, прыжков, выпрыгиваний, выпадов и упражнений на выносливость – бег, скакалка, кардиотренажеры, плавание, велосипед.



# Для 1-4-х классов



- Элементы кроссфита способствуют формированию «школы движений» и начального уровня развития ловкости, скорости, координации движений, скоростно-силовых качеств.

# Для 5-9-х классов

- Занятия кроссфитом являются фундаментальным развитием двигательных качеств: силы, силовой выносливости, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.



В 10-11-х  
классах



на основе сформированности «школы движений» и фундаментального развития основных двигательных качеств разделы кроссфита рекомендуется изучать на уровне совершенствования и увеличения объёма, темпа и ритма выполнения основных упражнений и элементов.

# На начальном этапе обучения



рекомендуется начать изучение техники главных упражнений в кроссфите в медленном режиме выполнения плюс легкое кардио.

# Техника выполнения базовых упражнений кроссфита



Воздушные приседания – основа для упражнений из раздела тяжёлой атлетики

# Бурпи – универсальное упражнение





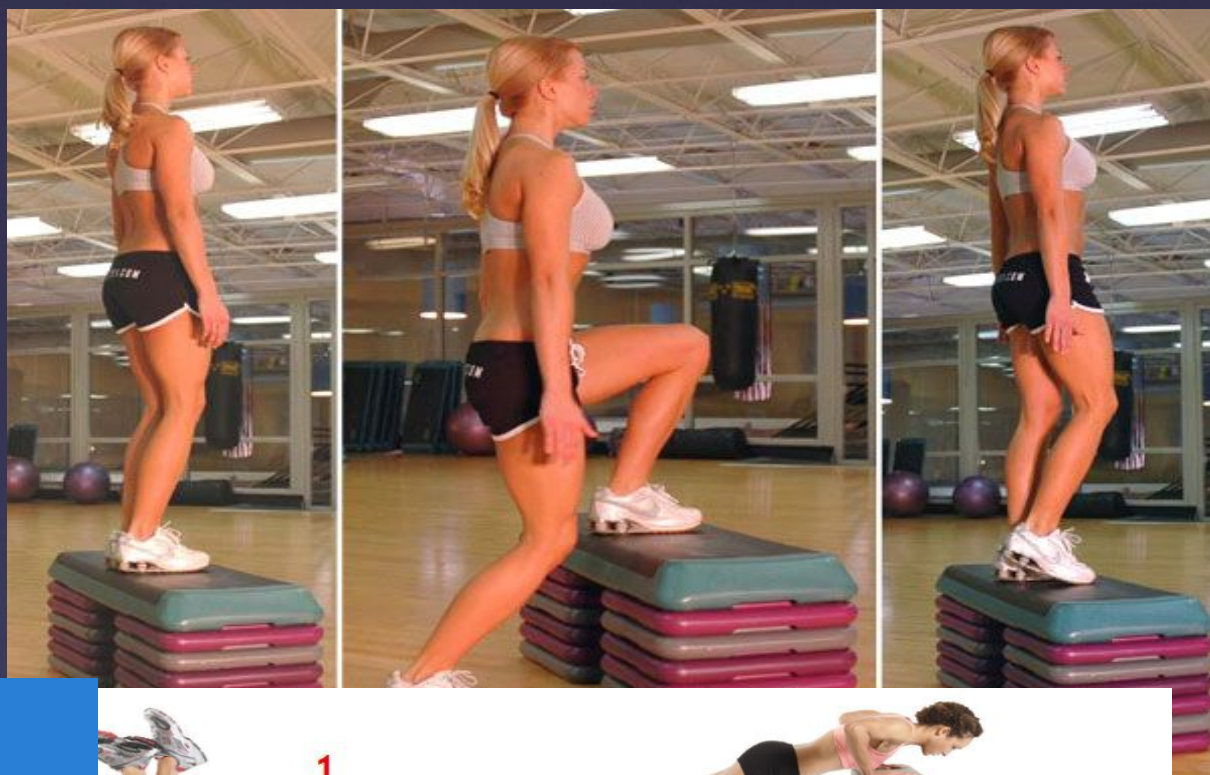
# Сит-ап

# Гоблет приседания





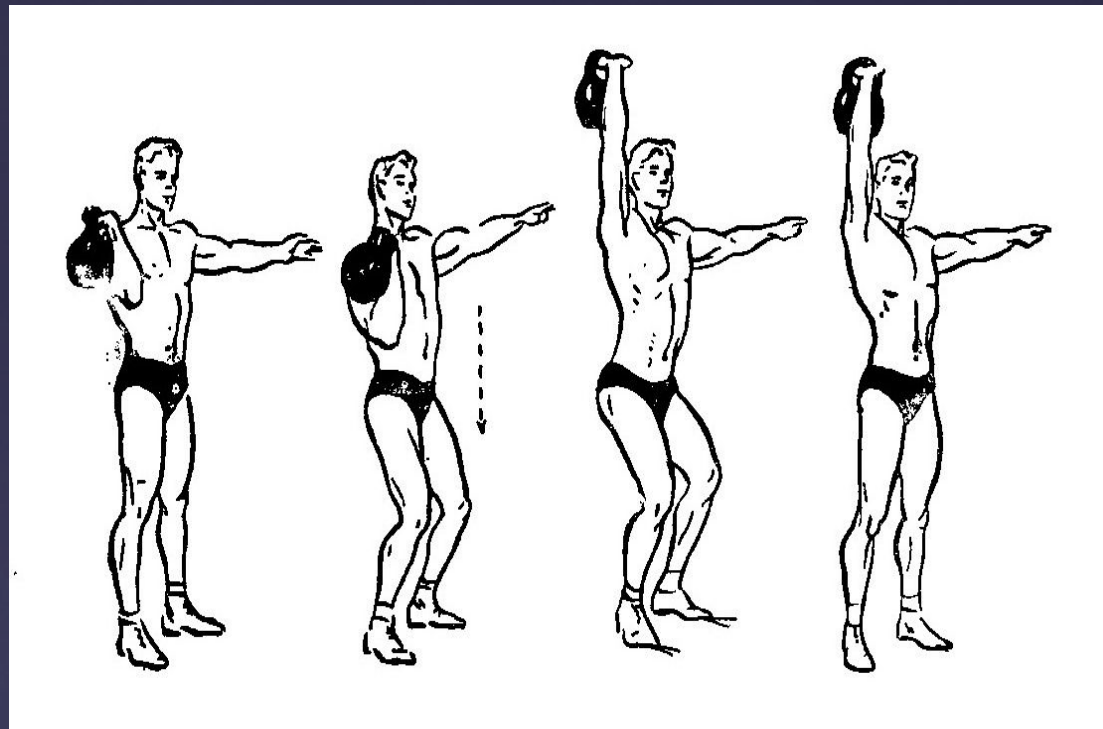
# Степ-ап



# Отжимания



# Толчок гири



# Махи гирей



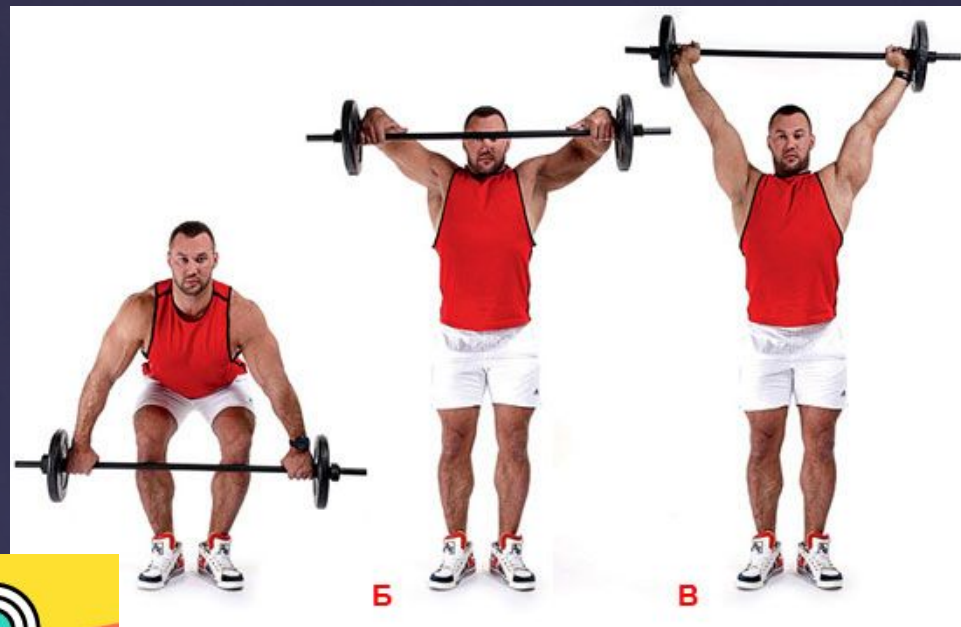
# Турецкий подъём



# Планка



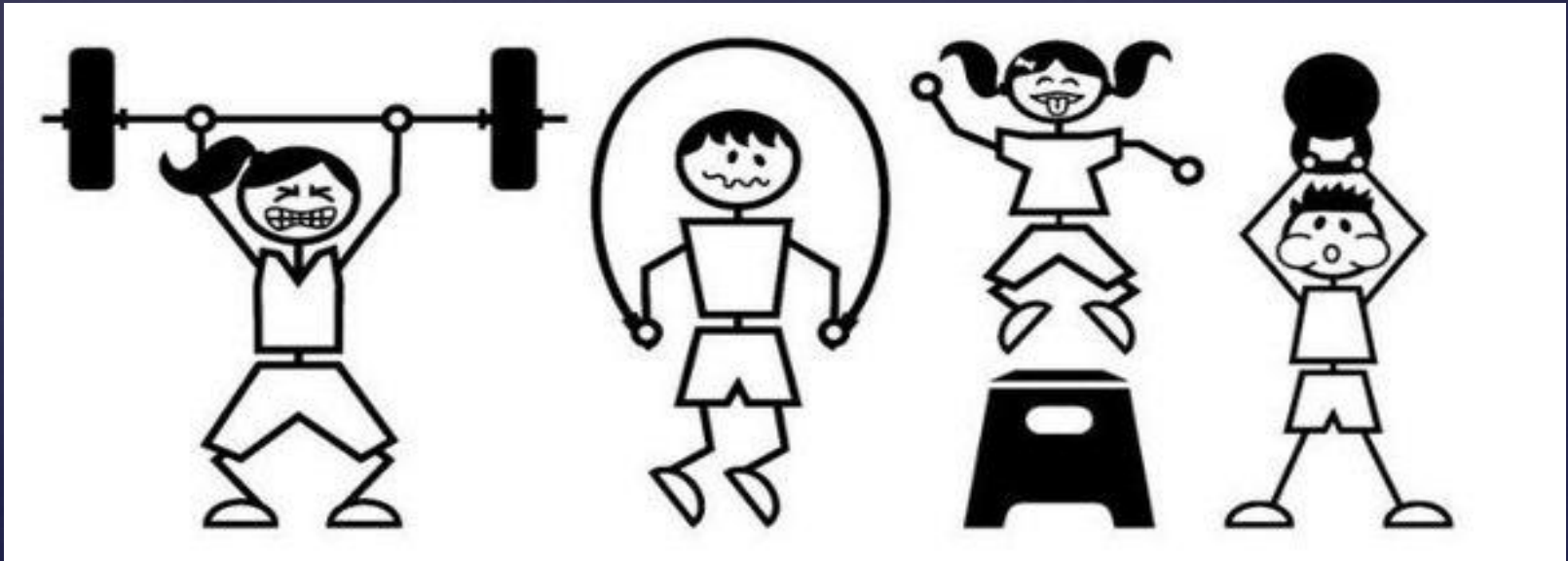
# Рывок штанги с колен



# Толчок штанги



Все упражнения в Кроссфите выполняются последовательно с минимальными перерывами. Для этого готовится цепь «станций» с определённым спортивным инвентарём (штангами, гантелями, гирями, гимнастическими и блочными снарядами, скакалками, набивными мячами и др.), планируется количество повторений и приблизительное время выполнения.





▣ Варьируется вес, нагрузка, интенсивность, при этом суть программы остаётся без изменений. Правильно распределенные физические нагрузки - это и есть прекрасная физическая подготовка и крепкое здоровье.

□ Кроссфит - это система Общей Физической Подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать это физкультура в лучшем смысле этого слова.

