

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

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

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



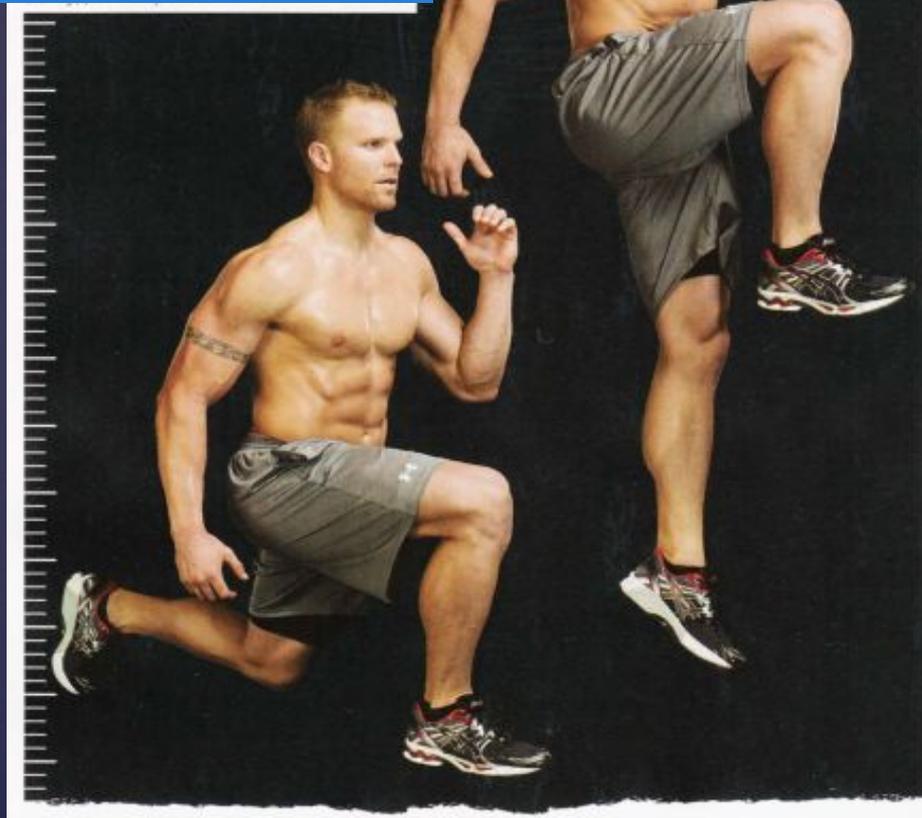
- Элементы кроссфита способствуют формированию «школы движений» и начального уровня развития ловкости, скорости, координации движений, скоростно-силовых качеств.

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



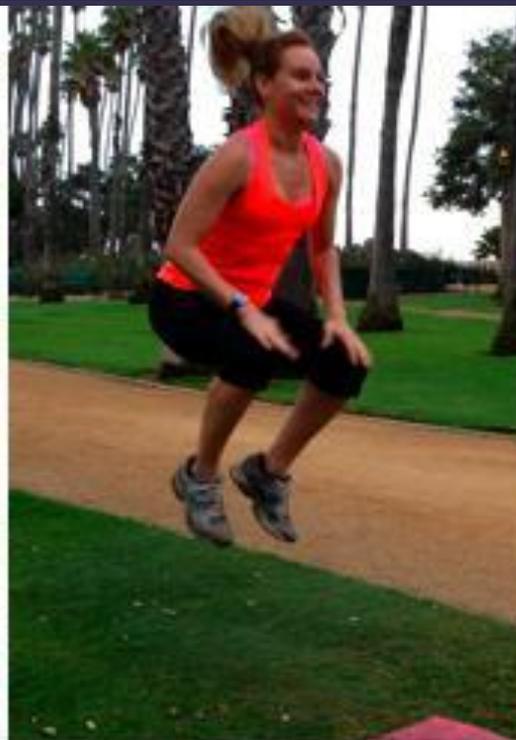
рекомендуется начать изучение техники главных упражнений в кроссфите в медленном режиме выполнения плюс легкое кардио.

Техника выполнения базовых упражнений кроссфита



Воздушные приседания – основа для упражнений из раздела тяжёлой атлетики

Бурпи – универсальное упражнение



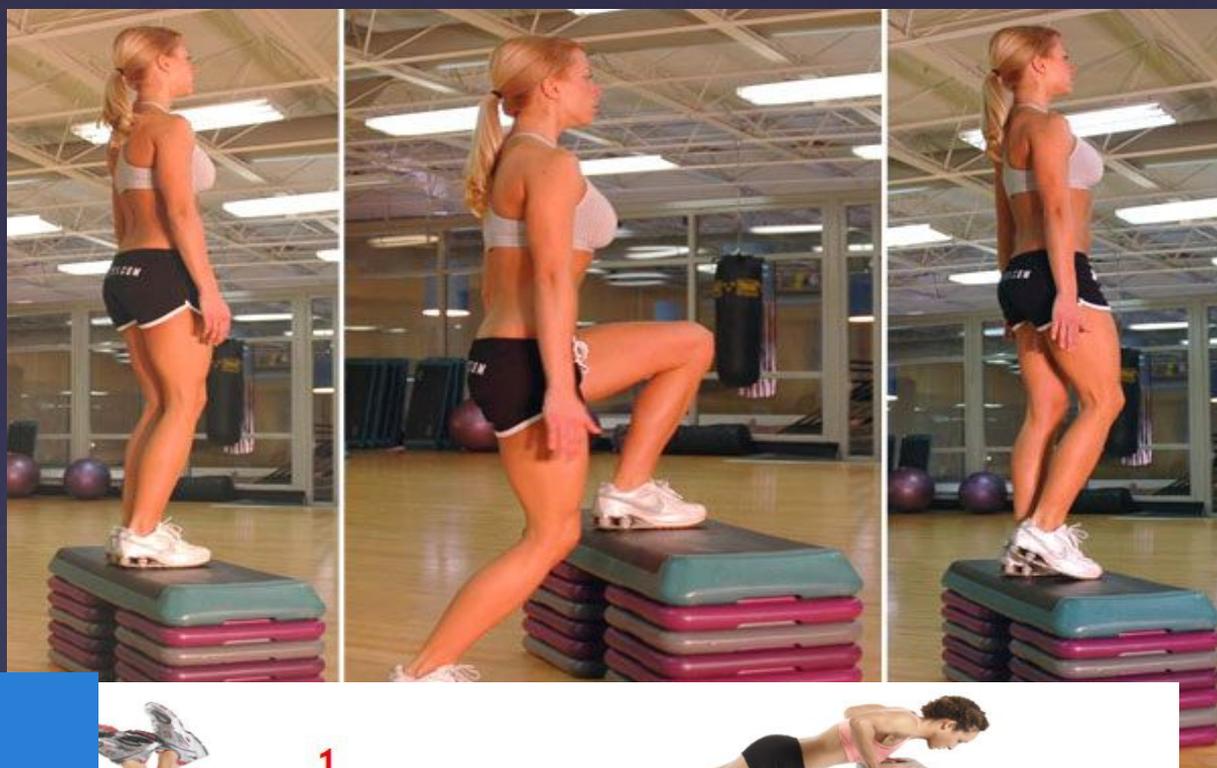


Сит-ап

Гоблет приседания



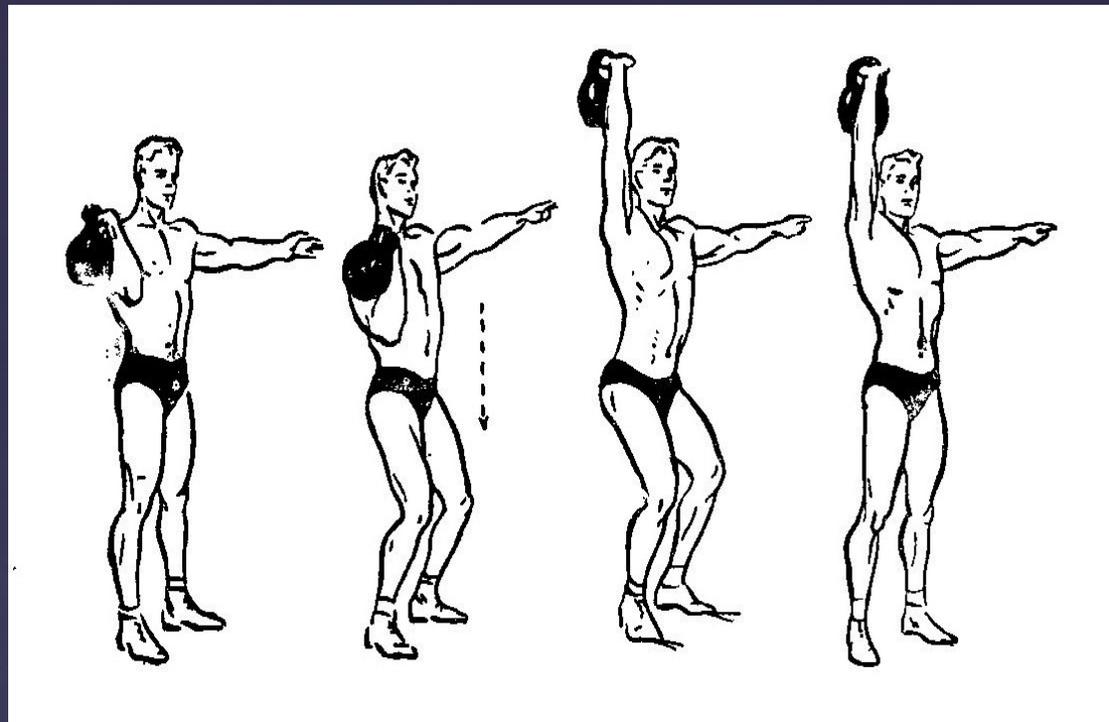
Степ-ап



Отжимания



Толчок гири



Махи гирей



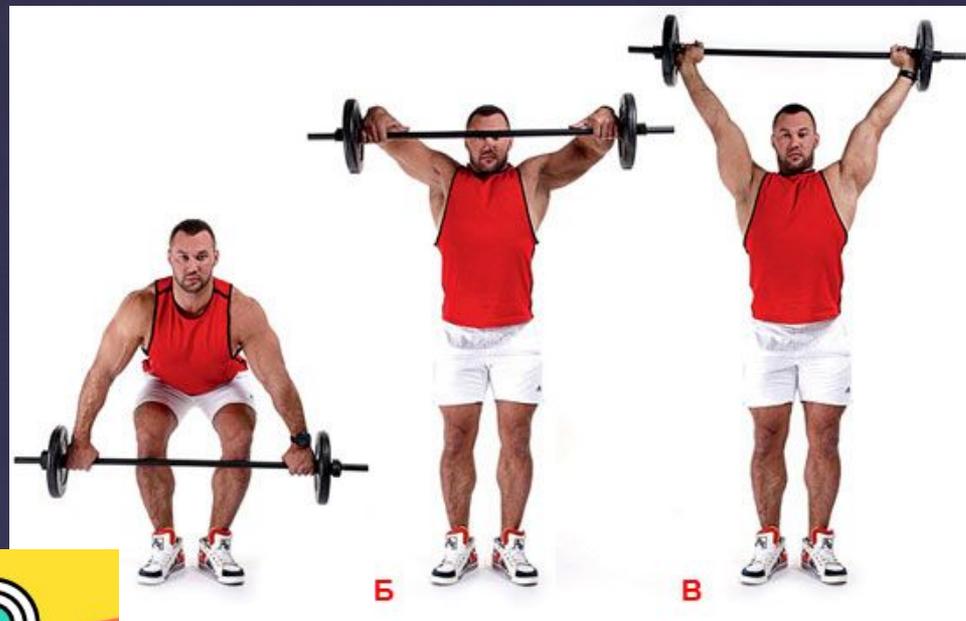
Турецкий подъём



Планка



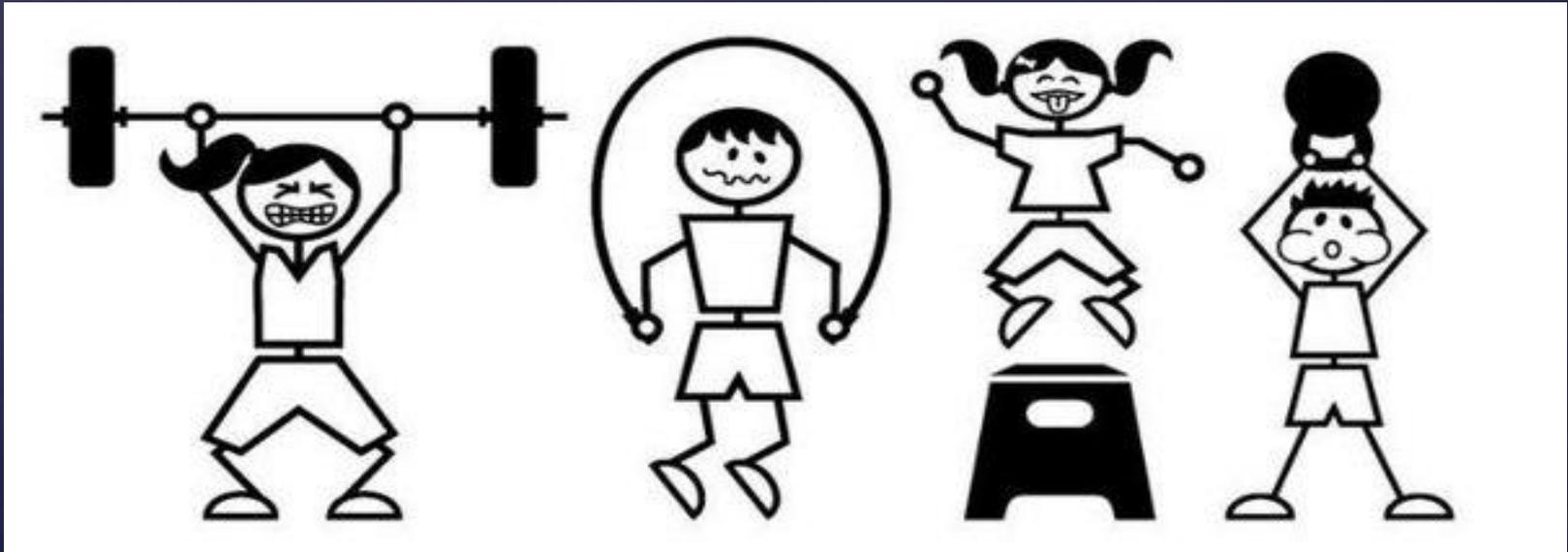
Рывок штанги с колен



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.

