

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №108  
ИМЕНИ ПЕРВОЙ ГВАРДЕЙСКОЙ АРМИИ  
ГОРОДА МАКЕЕВКИ»



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Учителя физической культуры**

**Белых Екатерины Викторовны**

**На тему : « Кроссфит в системе физического воспитания»**

## **Кроссфит в системе физического воспитания**

На данном этапе развития общества, когда интенсивность двигательной активности постепенно сходит на нет, изобретение новых, интересных, притягательных форм физической культуры крайне актуально.

Давно известно, что путь к здоровью – это систематические занятия физкультурой и спортом. Мотивацией к таким занятиям является использование физических упражнений вариативной темы «Кроссфит» на уроках физической культуры.

В настоящее время большое количество людей серьезно интересуется таким видом физической активности как «Кроссфит». Молодые люди юношеского возраста проявляют интерес к кроссфит в силу того, что он сочетает в себе как популярность, так и активность, позволяющую отдавать избыточную энергию в русло эффективного физиологического развития. Для школьников кроссфит привлекателен тем, что позволяет развивать физическую массу в игровой интерактивно-активной форме с положительным результатом. Актуальность кроссфита в первую очередь заключается в поддержании здорового образа жизни и стимуляции мышечной активности, профилактики сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Поддержание своего организма в хорошей физической форме превратилось в настоящий тренд.

### **Что же такое кроссфит?**

**CrossFit** – слово английского происхождения. **Cross** – пересекать, совмещать, форсировать. **Fit** - в хорошей форме, сильный, здоровый. Кроссфит – это широкое понятие. В общем и целом, кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, разработанный для проработки всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости.

Кроссфит подразделяется на «физкультурный» (для большинства людей) и «соревновательный» (для элитных атлетов, профессиональных спортсменов). Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики,

плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности.

Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки. Кроссфит использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений: легкая атлетика, тяжелая атлетика, гимнастика. Занятия кроссфит вносят разнообразие и эффективность в физическую подготовку обучающихся.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма. Кроссфит влияет на физическое развитие всех детей одинаково, но он настолько вариативен, что его можно направить на проработку индивидуальных особенностей.

«Наша специализация — не специализироваться», — говорит основатель и главный идеолог кроссфит (CrossFit) движения, бывший гимнаст Грег Глассман.

### **История кроссфит**

**Кроссфит** — фитнес компания, основанная [Греггом Глассманом](#) и [Лореном Дженай](#) в 2000 году. Идеолог Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для кроссфита. Он начал продвигать свою методику среди спортсменов, проводил различные семинары. Сегодня по всему миру существует более 4 тысяч спортивных кроссфит залов.



Впервые тренерской деятельностью я занялся в 1974 году в качестве инструктора по гимнастике в Христианском союзе женской молодежи в Пасадене, штат Калифорния. Тогда я был 18-летним студентом колледжа. В течение следующих пятнадцати лет я работал в десятках лучших южно-калифорнийских гимнастических залах, что позволило добиться высокой эффективности моей программы тренировок и приобрести клиентов среди знаменитостей.

Кроссфит сочетает тренировки гимнаста, легкоатлета, тяжелоатлета.

Цель методики кроссфит – совершенствование физического развития человека по таким характеристикам как: выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстроты адаптации к смене нагрузок, что прекрасно подходит для подготовки к непростым испытаниям – сдаче нормативов ГТО.

Привлекательность системы кроссфит упражнений заключается в следующем: возможность занятий как на обязательных занятиях по физической культуре, так и самостоятельно, не требует специального технического оборудования, нагрузки в данном спортивном направлении имеют различную интенсивность, благодаря тому, что существуют программы, как для начинающих, так и для спортсменов высокого уровня.

#### **Кроссфит объединяет 4 типа упражнений:**

- «кардио» (бег, скакалка);
- «для мышц ног» (выпады, прыжки, приседания);
- «толкающие» (отжимания, сгибания рук на брусьях, жим грифа штанги);
- «тянущие» (подтягивания и любые тяги гири или блинов штанги).

Необходимо постоянно чередовать упражнения, не выполняя подряд упражнения из одного раздела. Организм ребёнка при таких занятиях учится

не только выполнять упражнения с высокой отдачей, но и быстро восстанавливаться от одного упражнения к другому.

Система кроссфит упражнений делится на следующие виды:

1) **Метаболические**, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и выносливости — бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, прыжки через скакалку.

2) **Упражнения основной гимнастики**, которые способствуют улучшению контроля над собственным телом (весом) — подтягивания, отжимания обычные и с использованием колец и брусьев, стойка на руках, приседания без веса, ходьба выпадами и т. д.

3) **Работа с отягощениями**, развивающая навыки по приложению силы к внешним объектам — упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями, грифами, штангой.

### **Методика организации и проведения занятий по кроссфиту**

*из опыта работы Белых Е.В., учителя физической культуры МБОУ*

*«СШ №108 г.Макеевка»*

**Равномерный метод** характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

Различают два варианта этого метода:

1. Метод длительной равномерной тренировки;
2. Метод кратковременной равномерной тренировки.

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. Данный вариант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости. Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Ее продолжительность уменьшается. Он применяется для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости.

Преимущества равномерного метода заключаются прежде всего в том, что он дает возможность выполнить значительный объем работы, способствует стабилизации двигательного навыка.

### **Метод круговой тренировки.**

Метод круговой тренировки - это многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом. Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств [35].

### **Повторный метод.**

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Этот тренировочный метод не используется один, а также, как и в других случаях комбинируется .

**Соревновательный метод** - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Основные признаки соревновательного метода:

- подчинение всей деятельности задаче победить в соответствие с правилами;
- стимулирование максимальных проявлений двигательных и личностных возможностей и качеств, выявление уровня их развития;
- обеспечение максимальной физической и психической нагрузок.

Соревновательный метод очень хорошо влияет на общий настрой занимающихся, и помогает в состязании друг с другом держать максимальную интенсивность, приучает к преодолению трудностей, соответственно тренирует силу воли[23].

Методика тренировок кроссфит настолько разнонаправленная и развивающая, что может подойти любому ученику.

Главным аргументом в пользу применения кроссфит на занятиях по физической культуре является тот факт, что эта система способствует комплексному развитию физических и психических качеств. В ходе проведения исследований были выявлены следующие характерные особенности кроссфит как вида спорта:

– **Быстрая смена обстановки** выполняемых упражнений и подходов к ним заставляют действовать находчиво, быстро, проявлять самостоятельность;

Благодаря кроссфит, даже в пределах строго лимитированных затрат времени на учебных занятиях, обучающиеся получают больший эффект, выраженный не только в повышении общего уровня работоспособности, но и показателей физической подготовленности, глубинной и эстетической составляющей здоровья.

Поэтому для экспериментальной группы сейчас кроссфит - не сложнее, чем обычный урок физкультуры.

**Круг (раунд)** – выполнение всех, указанных упражнений друг за другом заданное количество раз 1 подход (раунд).

**«На время»** – заданное количество упражнений/раундов за минимальное время.

Для оптимизации внедрения кроссфит, на наш взгляд, нужно в начале освоить более простую в освоении методику Табата, затем комплекс круговой тренировки и в заключении программу внедрения кроссфит с разработанными раундами и системой домашних заданий.

Самым популярным методом организации обучающихся для выполнения упражнений является метод Табата.

Схема такова: работа в полную силу 20 секунд, далее 10 секунд отдых. За 4 минуты выполняется 8 циклов. Раундов может быть несколько. Между раундами перерыв 1-2 минуты. Пример: 3-4 раунда, они укладываются в

15-20 минут. Всё очень просто: соотношение 20/10 показало эффективность как в качестве аэробной, так и анаэробной нагрузки, позволяют разогнать обмен веществ более эффективно, чем традиционные продолжительные тренировки.

### Комплекс упражнений по системе Табата №1

Таблица 1

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 сек. Приседания</li> <li>2. 10 сек. Отдых</li> <li>3. 20 сек. Бёрпи</li> <li>4. 10 сек. Отдых</li> <li>5. 20 сек. Скалолаз</li> <li>6. 10 сек. Отдых</li> <li>7. 20 сек. Прыжки на месте</li> <li>8. 10 сек. Отдых</li> <li>9. 20 сек. Приседания</li> <li>10. 10 сек. Отдых</li> <li>11. 20 сек. Бёрпи</li> <li>12. 10 сек. Отдых</li> <li>13. 20 сек. Скалолаз</li> <li>14. 10 сек. Отдых</li> <li>15. 20 сек. Прыжки на месте</li> <li>16. 10 сек. Отдых</li> </ol> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Комплекс упражнений по системе Табата № 2

В этом комплексе мы также планируем выполнение каждого упражнения на протяжении 20 секунд, а затем 10 секунд отдых. За 20 секунд нужно выполнить максимальное количество повторений. Всего в комплексе четыре простых упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание;
- подъём корпуса;
- приседание.

Нужно сделать восемь кругов каждого упражнения, то есть 32 интервала по 20 секунд.

Тренировка анаэробной и аэробной выносливости полезна для всех обучающихся — очевидна польза для спортивных показателей и для жизни. Действие на организм за 4 минуты выполнения системы упражнений Табата можно сравнить с эффектом от часовой кардио тренировки. За 4 минуты тренировки Табата с упражнением присед-прыжок обмен веществ ускоряется вдвое и этот эффект держится полчаса.

### **Правила тренировок Табата**

Чтобы получить максимальный эффект от Табата-тренинга, необходимо соблюдать всего 3 правила:

- разминка обязательна, так как она прогревает мышцы и повышает пульс;
- нужно четко соблюдать время;
- в целях гармоничного развития различных групп мышц целесообразны методы, как динамических усилий, так и статических:
  - а) преобладать должны упражнения динамического характера.
  - б) не злоупотреблять упражнениями статического характера.

На уроках используются снаряды, которыми оснащены большой (игровой) и малый [гимнастический] спортивные залы, чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация урока. Другое преимущество: ученикам достаточно один раз “пройтись” по всем снарядам (станциям), чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

На уроках также используется наглядные пособия – контрольные карточки, карточки для работы по станциям. Такие карточки комплектуются по отдельным темам. Большинство упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если есть необходимость, то отдельные упражнения сначала разучиваются с учащимися.

На схеме-карточке символически изображается вид упражнения, количество повторений записывается кружками и цифрой.

Темп указывается цветом: красный – быстро, синий – средний темп, зелёный – медленно.

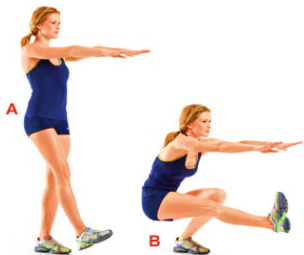
|                                                                                                                                 |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p><b><i>ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ</i></b></p>  | <p>3 серии по 8 раз</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

Схема-карточка №1

|                                                                                   |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|  | <p><b><i>ШАГАЮЩИЕ ВЫПАДЫ</i></b></p> <p>10-15 раз</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

Схема-карточка №2

### Базовые упражнения кроссфит для обучающихся 4-8 классов

Таблица 2.

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>ВОЗДУШНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ</i></b></p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходное положение: стопы поставлены на ширине плеч или немного шире, пальцы стоп и колени расположены на одной вертикальной линии. Поясница слегка прогнута. Можно вытянуть прямые руки вперед или развести их по сторонам для создания баланса.</li> <li>2. В момент выдоха, бедра опускаются до точки, параллельной полу. При хорошей гибкости тела можно опускаться и ниже, при этом важно держать спину ровно.</li> <li>3. Фиксация в нижней точке и вернуться в исходное положение.</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **БЁРПИ**



1. Из основной стойки выполнить упор присев.
2. Прыжком ноги назад, приняв упор лежа.
3. Из положения планки прыжком упор присев.
4. Выпрыгнуть вверх, как можно выше, сделав хлопок над головой.
5. Повторить 1-4, не останавливаясь.

## **ШАГАЮЩИЕ ВЫПАДЫ**



1. Исходное положение: основная стойка.
2. Выпад одной ногой вперед
3. Оба колена в момент выпада должны быть под углом 90 градусов. Колено толчковой ноги касается земли обязательно. Если не коснется, выпад не засчитывается. Колено опорной ноги расположено прямо над лодыжкой.
4. Вернуться в исходное положение и выполнить выпад другой ногой.
5. Повторить упражнение заданное количество раз.

## **Сгибание рук в упоре лежа**



1. Упор лежа на прямых руках. Голова на линии спины. Удерживать ее строго на линии позвоночника.
2. Кисти рук расставлены немного шире плеч, пальцы вперед.
3. Согнув руки, удержать позицию 2-3 секунды.
4. Вернуться в исходное положение.

## **Поднимание туловища**



Техника выполнения упражнения:  
«Сит-ап»

### **V-SIT-АП**



1. И.П.: лежа на спине, ноги прямые, руки прямые вверх (выпрямлены и лежат над головой). Ягодицы, поясница, стопы и спина плотно прижаты к полу.

2. Поднимание туловища вверх на выдохе с одновременным подниманием прямых ног, стараясь руками дотянуться до стоп или голени. Ноги не сгибать в коленях, так как это значительно упрощает поставленную задачу.

### **Горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине**



#### **Техника выполнения упражнения:**

Исходное положение:

- Вис лежа на перекладине, упор ног об пол или тумбу. Чем горизонтальнее будет тело, тем сложнее выполнение упражнения.

#### **Выполнение упражнения:**

- Подтягивание, максимально приблизившись грудью к перекладине.

- Зафиксировав подтягивание 3-4 секунды, плавно вернуться в исходное положение.

### **Гоблет - приседания с гантелями**



#### **Техника выполнения:**

Гоблет-приседания относятся к классу повышенной сложности и имеют свои особенности.

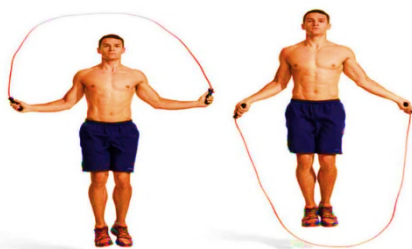
#### **Шаг № 1.**

Взять в руки гирию/гирьку (сбоку от ручки) или гантель (за верхнюю часть) и расположить ее чуть ниже подбородка, прижимая к груди. Встать прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны. Это исходное положение.

#### **Шаг № 2.**

Сделать вдох и, сгибая коленные суставы, начать приседать вниз, разводя бедра в стороны, сохраняя при этом спину прямой. Задержаться в нижней позиции на **1-2** счета и

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>затем, производя толчок пятками, вернуться в исходное положение, совершая при этом выдох. Повторить упражнение заданное количество раз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Бег</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>- Туловище при правильном беге должна быть неподвижным, не наклоняться вперед и не запрокидывать туловище назад. Все это позволит уберечь от травм суставы и позвоночник. Также следует следить за положением рук: в локтях они должны быть согнуты под прямым углом, кисти должны быть слегка сжатыми. Голову нельзя наклонять низко, взгляд должен быть направлен метров на 10-15 вперед.</p> |
| <p>- Правильный бег предусматривает грамотную постановку стопы, когда она касается поверхности земли. Можно выделить три метода – вся стопа, носок-пятка и пятка-носок. Распределять нагрузку равномерно на всю стопу – это существенно разгрузит суставы. Правильная техника бега позволяет проверить постановку стоп таким образом: нужно провести прямую линию к беговой поверхности через центр тяжести тела.</p> <p>- Чтобы научиться бегать, следует также правильно подобрать длину шага. Узкий шаг не дает достаточный тонус мышцам. Тогда как чрезмерно широкий шаг увеличивает риск приземления на прямую ногу.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Подтягивания</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Стать на скамейку и хватом сверху (ладонями вперед) взяться за перекладину на ширине плеч, руки прямые. Исходное положение вис на прямых руках.</p> <p>Сгибая руки, подтянуться к положению так, чтобы подбородок был над перекладиной.</p> <p>Вернуться в исходное положение, полностью выпрямляя руки.</p> <p>Упражнение повторяется столько раз, на сколько хватит сил.</p>                  |
| <p><b>Двойные прыжки через скакалку</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Исходное положение:</b></p> <p>- Ноги слегка расставлены, туловище держать ровно, руки вытянуты вперед.</p> <p>- Скакалка находится сзади.</p>                                                                                                                                                                                                                                               |



### **Выполнение упражнения:**

- скакалка совершает два оборота в воздухе при одном прыжке.

**Техника выполнения упражнения:** Двойные прыжки - это отличное аэробное упражнение, которое по своей эффективности значительно превосходит бег и обычные прыжки через скакалку из-за того, что степень энергозатрат намного больше. Двойные прыжки отлично развивают координацию движений.

### **Приседания на одной ноге**



1. Исходное положение – о. с. Перенести вес тела на опорную ногу, толчковую ногу слегка поднять. Руки вытянуть вперед для равновесия.
2. Медленно и подконтрольно присесть на опорной ноге, одновременно поднимая вперед прямую вторую ногу. Таз при этом отводится назад. Здесь необходима гибкость в тазобедренных суставах. Корпус при этом наклоняется вперед для равновесия, держать спину ровной.
3. Присев на одной (бицепс бедра прижат к икроножной мышце), контролировать положение толчковой ноги (параллельно полу). Спина прямая. Колено опорной ноги выйдет за носок (этим данное упражнение отличается от классических приседаний).
4. Максимально напрягая мышцы бедра и ягодиц, с силой, но без рывка принять исходное положение.

### Запрыгивание на тумбу



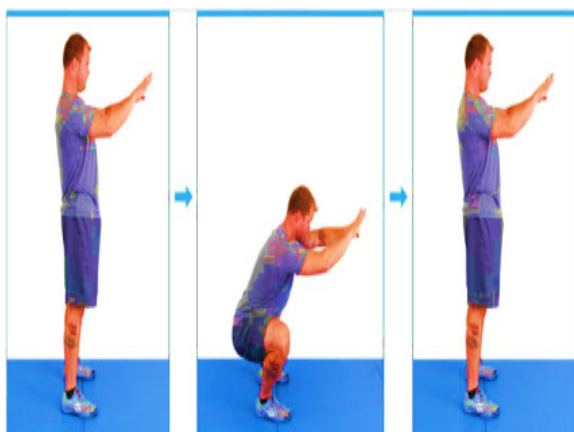
#### Техника выполнения упражнения:

И.п.: стойка ноги врозь.

#### Выполнение упражнения:

- Из полуприседа с помощью маха руками сделать сильный прыжок на тумбу.
- Приземляться на немного согнутые ноги, это снизит риск получения травмы во время выполнения упражнения. В верхней точке необходимо выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.

### Воздушные приседания



#### Техника выполнения

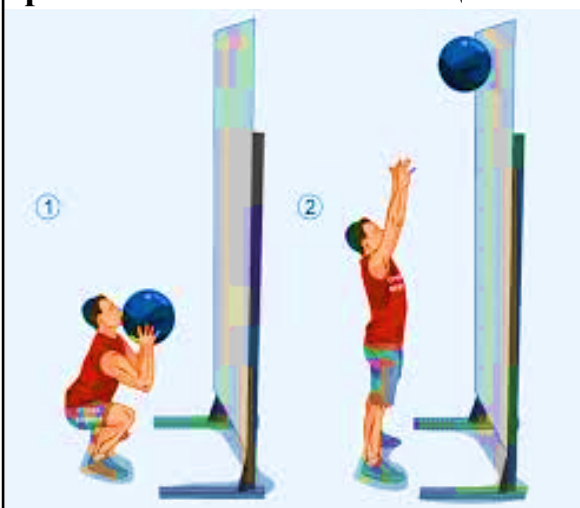
#### Исходное положение:

- Ноги на ширине плеч.
- Носки развернуть наружу на 30°.
- Распределить равномерно нагрузку на стопу между пяткой и носком

#### Выполнение упражнения:

- Сохраняя спину прямой, отвести таз назад и начинать присед; бедра опустить ниже коленей.
- Колени направлены параллельно носкам.
- И.п. — о.с., выпрямляя бедра и колени, удерживая вес на пятках.

### Броски набивного мяча в цель



#### Техника выполнения упражнения:

#### Исходное положение:

- И. п. — ноги врозь, лицом к стене на расстоянии примерно 1м. Взять набивной мяч в упор на грудь.

#### Выполнение упражнения:

- На вдохе присесть, удерживая мяч в упоре возле груди.
- Резкий подъём вверх, бросая набивной мяч по направлению к стене, полностью выпрямляя руки.
- Мяч необходимо подбросить вверх на высоту 3...3.5 м.
- Поймав мяч, вернуться в исходное положение.

### Поднимание ног к перекладине



#### Техника выполнения упражнения:

И.п.: - Вис стоя на перекладине хватом сверху.

#### Выполнение упражнения:

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднять ноги вверх и коснуться перекладины.</li> <li>Если нет возможности достать до перекладины прямыми ногами, их можно согнуть.</li> <li>- Вернуться в исходное положение, удерживая плечи в напряжении.</li> </ul> <p>Можно использовать технику киппинга. Это позволит выполнять упражнение с гораздо большей интенсивностью.</p>                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Выпады с пружинистым приседом</b></p>  | <p><b>Техника выполнения упражнения:</b></p> <p>Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс, если упражнение выполняется без веса.</p> <p><b>Выполнение упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Из и.п. выпад вперед, приблизив колено к земле, опорная нога должна быть расположена перпендикулярно к земле.</li> <li>- Несколько раз выполнить пружинистый присед. Подняться, разгибая ногу в коленном суставе, приставив толчковую ногу к опорной.</li> <li>- Повторить всё то же, но начав шаг с другой ноги.</li> </ul> |
| <p><b>Прыжки через скакалку</b></p>         | <p><b>Техника выполнения упражнения:</b></p> <p>Прыгать на носках, приземляясь на подушечки пальцев, не приземляясь на полную стопу.</p> <p>Скакалку необходимо вращать только при помощи рук.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Планка</b></p>                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: упор лежа, ладони на уровне плеч параллельно друг другу.</li> <li>2. Держать спину прямой.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Поворот туловища из положения сидя</b></p>  | <p>И.п. сидя на полу, согнув ноги в коленях, пятки поставить на пол. Поворот туловища на 45 градусов вправо, а затем влево. Руки сложить перед грудью. Можно делать повороты с гирями, гантелями.</p> |
| <p><b>Боковая планка</b></p>                     | <p>Упор лежа на одном предплечье, ноги прямые. Тело должно сформировать диагональную линию с полом. Вторую руку расположить на бедре. Напрячь мышцы живота и удерживать такое положение.</p>          |
| <p><b>Прогиб лежа</b></p>                       | <p>Лечь на живот, руки вперед вдоль корпуса. Одновременно оторвать от пола плечи и ноги, прогнувшись в спине. Удерживать руки и ноги на весу прямыми, опираясь на нижнюю часть живота.</p>            |

Методика тренировок кроссфит настолько разнонаправленная и развивающая, что может подойти любому школьнику.

### **Дифференцированный подход к дозированию нагрузки**

Объем и интенсивность выполнения упражнений зависят от возраста, пола, физического состояния занимающихся (дифференциация). Результатом занятий может быть и оздоровительный, и тренировочный эффекты.

### **Методика начального обучения комплексу кроссфит**

| Показатели                                                        | 2017-2018                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2018-2019                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Направленность, теоретические практические основы, особенности | Оздоровительно-развивающая направленность занятий и обучение упражнениям, адаптация организма к аэробным и силовым нагрузкам, контроль программ кроссфита ЧСС и АД                                                                                                                                                     | Спортивно-развивающая направленность занятий, сложное базовым координационные упражнения, приобщения к соревнованиям, знания кроссфита                                                                       |
| 2. Соревнования                                                   | Соревнования в группах и параллелях, доступные групп, упражнения кроссфита, упражнения, контроль ЧСС и АД.                                                                                                                                                                                                             | Соревнования среди 2 сложные кроссфит упражнения, нестандартные виды отягощений                                                                                                                              |
| 3. Подготовка к нормативам ГТО                                    | Кроссфит комплексы «подтягиваниями», сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа, подготовка функциональным плаванию в виде отдельного тренингом, интервальная занятия по плаванию и тренировка, применение временем преодоления метода сопряженного отрезка 25, 50м, бег 3-6 мин к воздействию, бег 3-6 мин кроссу 1км | Кроссфит комплексы узкой направленности с упражнениями ГТО и функциональным плаванию, интервальная тренировка, применение сопряженного отрезка 25, 50м, бег 3-6 мин к воздействию, бег 3-6 мин кроссу 1-2км. |
| 4. Методы обучения                                                | Метод повторных усилий, изометрический метод, метод тренировки, круговой тренировки, метод строго регламентированного упражнения                                                                                                                                                                                       | Метод интервальной тренировки, метод сопряженного воздействия, метод круговой тренировки, поточный метод выполнения упражнений                                                                               |
| 5. Средства физического воспитания                                | Плавание, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, легкая атлетика, кроссфит, <a href="#">аэробика</a> (девочки), элементы функционального тренинга спорта, функциональный 5-10 минут, кардио нагрузка.                                                                                                   | Плавание, легкая атлетика (элементы программ), элементы силовых видов спорта, функциональный тренинг 15-25 минут, соревновательная форма работы, бег, челночный бег, прыжковые комплексы.                    |
| 6. Контрольные упражнения                                         | Контрольные упражнения ГТО, выполнение комплекса кроссфита № 1, контрольные упражнения по ОФП.                                                                                                                                                                                                                         | Контрольные упражнения ГТО.                                                                                                                                                                                  |

|                                        |                                                                                         |                        |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 7.«Берпи» базовое упражнение кроссфита | Мальчики 10-15 раз – в начале года, 20-25 раз в конце семестра, 30-35 раз в конце года. | Мальчики 20-25 раз - 1 |
|                                        | Девочки 5-10 раз – 1и2 четверти, 15-20 раз к концу семестра, 25-30 раз года             | Девочки 10-20 раз – 1  |

### **3 варианта дифференцированного построения нагрузок:**

- без учета времени;
- выполнение разного количества работы в одно и то же время;
- различное количество времени на выполнение одной и той же работы.

### **Правила планирования нагрузки:**

#### **Программа № 1**

Необходимо выбрать несколько упражнений, например: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 20 прыжков и выполнять их по очереди. После выполнения этих упражнений (1 круга) можно немного отдохнуть (15-20 секунд) и снова начинать выполнять те же упражнения. Обычно выполняют 4-6 кругов (раундов). **Главное помнить** об одном правиле: чем больше упражнений на один круг, тем меньше кругов выполнять, и наоборот, меньше упражнений – больше раундов.

#### **Программа № 2**

В данном способе нужно выполнять как можно больше раундов за определенное время. Например, за 10 минут выполнить как можно больше полных раундов. Этот способ более сложный, так как жестче привязан ко времени.

**Критерием прогресса** в этом варианте является увеличение количества полных кругов за одно и то же время. Стараться выбирать разумное количество повторений в каждом подходе. Чем больше кругов за определенное количество времени выполнено, тем лучше!

#### **Программа № 3**

Выполнить общее количество повторений, которое нужно сделать, и тут не важно, сколько кругов сколько повторений в каждом подходе будет.

Главное выполнить всю сумму запланированных повторений. Но разбивать все повторения по подходам нужно рационально, выполнять нужно их быстро не теряя драгоценного времени.