круговая тренировка по методике «Кроссфит» на уроках физической культуры

МЫ ЗА ЗОЖ

CROSSFIT

Что же такое Кроссфит?

Эта тренировка развивает силу и выносливость, а в качестве побочного эффекта помогает приобрести стройное и рельефное тело. Любые физические нагрузки направлены на тренировку силы и выносливости того или иного вида.

Особенность CrossFit’а в том, что его действие не имеет узкой специализации, а распространяется на быструю, взрывную, медленную и статическую силу, и динамическую и статическую выносливость.

CrossFit получил свое название от двух английских слов: «cross» – пересекать, «fit» — быть в хорошей форме. А разработал эту систему бывший американский гимнаст Грег Глассмон. Он бился над созданием универсальной тренировки два десятилетия, и в начале 2000-ых презентовал ее, открыв первый зал этого направления.

Если брать метод круговой тренировки и кроссфит то это будет одна и та же система направленная на развитие физических качеств.

Особенности

1 Во время каждой тренировки по CrossFit’у предстоит выполнять упражнения из:

- тяжелой атлетики;
- бодибилдинга;
- пауэрлифтинга;
- легкой атлетики;
- гимнастики и т.д.

2 **Высокая интенсивность** тренировки работает не только на мышечный тонус, но и на улучшение работы сердца, дыхательной системы, а это тренирует общую выносливость организма.

3 **CrossFit – это постоянный прогресс**: усложнение программы за счет усовершенствования упражнений и увеличения скорости их выполнения.

4 **Заниматься может каждый**: достаточно индивидуально подобрать комплекс упражнений и снаряды.

5 **Необходимо четко соблюдать технику каждого упражнения**.

6 **Индивидуальный подход к каждому спортсмену варьируя нагрузку.**

БАЗА РАБОТА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Приседания всех видов.

Разгибание спины с доски или лавки.

Запрыгивание на степ или лавку.

Классические отжимания.

Высокие прыжки на скакалке.

Выпады.

Планка.

Спасибо за внимание!