



**ПЕРВАЯ
МОСКОВСКАЯ
ГИМНАЗИЯ**

«Первая Московская гимназия»
Общеобразовательное частное учреждение
119002, г. Москва, Плотников пер., д.17,
6 этаж, помещение №6.10.
тел.: +7 495 278-09-35

ПАО «СБЕРБАНК РОССИИ» г. Москва
БИК 044525225, К/С 30101810400000000225, Р/С 40703810040290107656

«РАССМОТРЕНО»

Педагогический совет ОЧУ
«Первая Московская гимназия»
Протокол от «28» августа 2020г.
№ 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии
Ю.В. Засыпкина
«28» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

Кроссфит

5-11 классы

Составитель программ:

Кирюшкин А. А.

Пояснительная записка

Кроссфит для начинающих - упражнения и программа тренировок

Кроссфит – одно из самых молодых направлений в фитнес индустрии. Он сочетает в себе лучшие наработки из других направлений и обладает крайне высокой интенсивностью.

Высокая эффективность тренировочного процесса и молодость обуславливают не только популярность, но и образуют мифы вокруг кроссфита. Рассмотрим кроссфит для начинающих, начиная с азов.

Основные правила

Перед тем, как начать заниматься, нужно знать, какие принципы легли в основу этого вида спорта.

Кроссфит – высокоинтенсивное направление фитнеса, направленное на развитие функциональной силы и выносливости. Его главной задачей является не развитие каких-то отдельных показателей, будь то масса или скорость спортсмена, а возможность равномерно развивать свое тело.

Тренировочные принципы [Crossfit](#) базируются на следующих аспектах:

1. **Предельная интенсивность.** Она позволяет развивать не только мышечные показатели, но и сопротивляемость организма стрессам в целом.
2. **Разнообразие нагрузок.** Существует более 1000 разных WOD комплексов, и каждую тренировку можно пробовать новый.
3. **Совмещение тяжелоатлетических и воркаут тренировок.** Именно за счет этого достигается пресловутая «универсальность» кроссфит атлета
4. **Развитие гибкости и координации.** Для этого используются специальные упражнения, которые редко практикуются в других направлениях фитнеса.
5. **Развитие сердца.** Обуславливается высокой интенсивностью тренировок.
6. **Отсутствие специализации.** Усреднение и увеличение всех характеристик, позволяет использовать кроссфит, как базовую подготовку при переходе в другой вид спорта.

Кроме этого, обычно, тренировки по кроссфиту для начинающих носят групповой характер. Это позволяет:

1. **Уменьшить травмоопасность.** Партнер всегда может подстраховать или проверить технику.
2. **Создать соревновательный момент.** Как показывает практика, соревновательный момент благоприятно влияет на результативность атлетов.
3. **Выполнять некоторые сложные движения.**

Безопасность прежде всего

Во время тренировок нужно:

1. Иметь при себе пульсометр. Он особенно важен на первых этапах, когда организм не может справляться с нагрузками. Он сохранит сердце и почки.
2. Освоить правильную технику выполнения упражнений. Для этого существуют простые кроссфит комплексы.
3. Работать с партнером. Он будет страховать на протяжении всего комплекса и следить за результатами.

Не можешь выполнить – масштабируй

Очень многие комплексы в кроссфите создавались без учета индивидуальной подготовленности атлетов, из этого появился термин масштабирования. Если комплекс кажется для вас слишком легким, вы всегда можете увеличить вес/кол-во повторений. Если вы не в состоянии выполнить упражнение с правильной техникой, смело масштабируйте его в меньшую сторону.

Важное трио

Тренировки – это только 20% от всего результата. Немаловажную роль в кроссфите играют питание и режим дня. Питание позволяет организму адаптироваться к нагрузкам, что позволяет увеличивать показатели и профессионально расти. А режим дня необходим для полноценного восстановления. Он включает в себя отсутствие лишних стрессов и нормальный 8-часовой сон.

Работай с таймером

Еще одной важно составляющей кроссфита является работа с таймером. Не важно, насколько легким или сложным кажется упражнение. Время на его выполнение позволяет скорректировать интенсивность и профилировать нагрузку.

Пограничная техника

В отличие от других видов спорта, в кроссфите есть понятие «пограничной техники». Оно подразумевает работу с легкими нарушениями, и иногда читингом. Это делается для того, чтобы улучшить функциональные возможности организма, включая те мышечные группы, которые обычно не участвуют в типичных упражнениях.

Важно: при работе в пограничной технике обязательно нужен партнер, который остановит вас, когда нарушения станут критичными. Помните – чистая техника выполнения упражнения обеспечивает его безопасность.

Базовые упражнения

Все кроссфит упражнения для начинающих можно разделить на несколько основных блоков:

1. Силловые. Классическая силовая база – жим, становая и присед.
2. Упражнения для развития выносливости. Обычно подразумевают выполнение калистеники в совокупности с гиревыми движениями.
3. Упражнения для развития координационной силы. Здесь есть такие специфические комплексы, как работа с баланс бордом или же метание фитбола в высоту.
4. Упражнения для развития скорости. Обычно это калистеника или базовые движения выполненные в определенном темпе.
5. Упражнения с собственным весом. Вся калистеника и гимнастика.
6. Функциональные упражнения.
7. Воркаут упражнения. В основном имеется в виду гимнастический воркаут (выходы силой, бабочки, вращения, подъемы корпуса и пр.).
8. Упражнения для подготовки организма к нагрузкам. В основном гиревые комплексы на развитие силы связок и прочности сухожилий.
9. Специфические упражнения. В основном, это соревновательные комплексы и упражнения придуманные Дэйвом Кастро.

Берпи

Очень мало кроссфит комплексов для начинающих обходятся без берпи. Берпи – это упражнение, пришедшее из протокола Табата, которое задействует все тело и помогает развить выносливость. Кроме этого оно отлично развивает аэробные показатели организма и тренирует сердце.



Становая

Как и любое другое направление фитнеса, кроссфит не может обойтись без тяжелых базовых упражнений. Становая тяга играет важную роль потому, что она позволяет усилить спину, нагрузка на которую проецируется практически в каждом упражнении.

При правильном масштабировании нагрузок и соблюдении техники – прогрессия в становой позволит улучшить показатели и в других упражнениях, а самое главное – минимизирует риск получения травм во время выполнения рывковых упражнений в пограничной технике.

Подтягивания

Подтягивания – это главное Workout движение, которое комплексно задействует:

1. Мышцы спины: широчайшие и ромбовидные.
2. Мышцы пресса.
3. Мышцы рук.
4. Мышцы поясничного отдела.

Фактически – это безопасный аналог становой тяги, который позволяет развить силовую выносливость и увеличить силу без роста массы.

Планка

Планка – еще одно новшество, которое приобрело особую популярность именно в кроссфите. Это статическое упражнение на развитие мышц пресса. Есть и более сложная вариация в виде «стойки в упоре лежа». Главной особенностью планки является её доступность для начинающих. Оно отлично подойдет, как для женщин, так и для мужчин.

Махи гирей

Основная задача выполнения махов гирей заключается вовсе не в развитии силы и скорости, а в подготовке связок, сухожилий и суставов к предстоящим нагрузкам. Кроме этого махи гирей отлично развивают:

1. Мышцы спины.
2. Мышцы ног.
3. Мышцы рук.

Тренировка I (акцент: грудь, трицепсы)

Бег или эллипсоид – 5-10 минут

1. Жим лежа широким хватом – 3-4 x 7-10
2. Отжимания от брусьев – 3 x 5-8
3. Жим гантелей в наклоне – 2 x 8-10

4. Трицепсовый жим на блоке – 3 x 8-10
5. Гиперэкстензии – 2x10-15
6. Скручивания на пресс в висе – 3 x 10-15

Тренировка II (акцент: спина, бицепсы)

Бег или эллипсоид – 5-10 минут

1. Становая тяга – 3-4 x 7-10
2. Шаги с гантелями – 3 x 10-12
3. Подтягивания или тяга блока к груди – 3-4 x 8-12
4. Тяга гантелей в наклоне – 3-4 x 8-10
5. Подъем EZ-грифа на бицепс – 3 x 10
6. «Молот» на бицепс – 2x10

Тренировка III (акцент: плечи, ноги)

Бег или эллипсоид – 5-10 минут

1. Жим Арнольда – 3-4 x 8-10
2. Разводки гантелей стоя – 2 x 10
3. Приседания со штангой на плечах – 4 x 7-12
4. Икры сидя – 4 x 15-20
5. Скручивания на пресс на римском стуле – 4 x макс.

Кроссфит – это идеальная методика, которая имеет свои нюансы. Если подойти к развитию своего тела грамотно, то можно достичь впечатляющих результатов уже в первый год занятий. В отличие от бодибилдинга вы не получите больших мышц, но будете действительно сильным и выносливым. Но самое главное что дает кроссфит – это гармоничное развитие.