

# Секция "Общая физическая подготовка"



# Секция "Общая физическая подготовка" в ГБОУ Школа №1547

## СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ №3

ОФП с элементами кроссфита. Кроссфит - это новый взгляд на ОФП.

Не так давно у нас, в России стало появляться такое спортивное явление, как Кроссфит. Семимильными шагами кроссфит ступает по нашей стране, находя все больше сторонников этой дисциплины.

Так что такое Кроссфит? Итак, кроссфит это ОФП. Как правило, виды спорта исходят из конечной цели и потому отличаются друг от друга характером и интенсивностью нагрузок. Например, методика тренировок легкоатлета, даёт ему выносливость и скорость, тяжелоатлеты обладают силой, но скорости и выносливости у них почти нет. С другой стороны, легкоатлет вряд ли сможет поднять более ста килограмм. Основная миссия кроссфита – объединение этих направлений и создание «универсального спортсмена». Основной принцип – отсутствие специализации. Ещё один принцип – скорость выполнения. Упражнения делаются без передышки. Цель – одновременное развитие тела по разным направлениям, среди которых сердечная и дыхательная работоспособность, выносливость, сила, гибкость, мощь, скорость и координация и, в конечном счете, адаптация к разным видам нагрузок.

Секцию ОФП ведет педагог дополнительного образования Ганина Елена Владимировна. У кроссфита нет единой программы тренировок – комплекс упражнений меняется каждый день по текущему графику. Обычно три дня тренировки чередуются с одним днём отдыха. Это позволяет не только устранить привыкание тела к однообразной нагрузке, но и сделать тренировку интереснее. Ждем Вас на наших занятиях!