

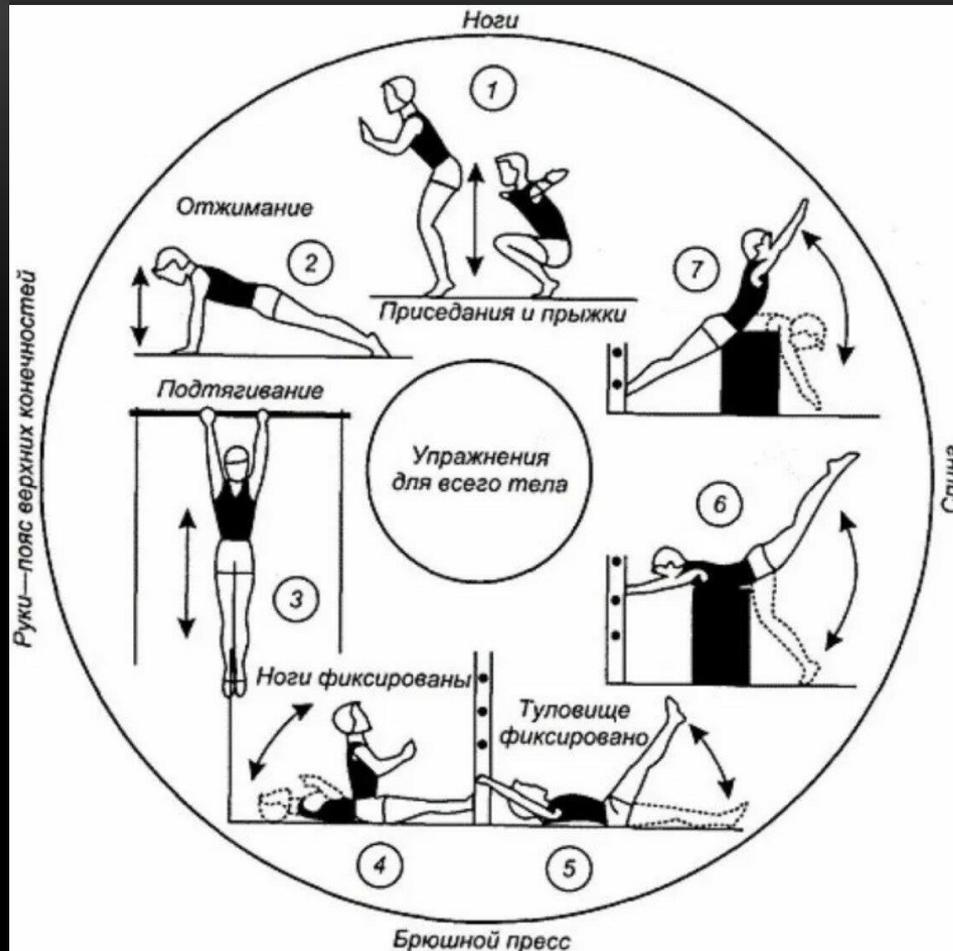
# ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ К УРОКАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ



Подготовил преподаватель физической культуры

ГПОУ ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж

Морозов Алексей Николаевич



**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ (ДАЛЕЕ ФМ) - ВИД СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ С ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА, СВОБОДНЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ И ЦИКЛИЧЕСКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ В СПЕЦИАЛЬНО СОСТАВЛЕННЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ И ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕПРЕРЫВНО НА ВРЕМЯ.**



ФМ СТАЛО ОСОБЕННО ПОПУЛЯРНЫМ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ, СОЗДАНА ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ, РАЗРАБОТАНЫ ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ». ОФИЦИАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВКЛЮЧЕНЫ В ЕДИНЬЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ, ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ И ГОРОДСКИХ ОКРУГОВ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ" НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.



В РОССИИ (СССР) К ИДЕЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ПРИШЕЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ОДЕССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СВЯЗИ Б.Д. ФРАКТМАН (1955Г), СТРЕМЯСЬ К УВЕЛИЧЕНИЮ ОБЩЕЙ И МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. ПРЕДЛОЖЕННЫЙ ИМ ВАРИАНТ ПОЛУЧИЛ НАЗВАНИЕ «МЕТОД ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ».



# CrossFit Carlisle





# Reebok CrossFit GAMES

THE FITTEST ON EARTH™

## 2013



AFAP (AS  
FASTAS  
POSSIBLE)  
– ТАК БЫСТРО  
КАК МОЖЕШЬ

21:15  
NINE  
*stalls*

# Fran

THE INFAMOUS THRUSTER - PULL-UP COUPLET  
BUILDS STRENGTH & ADDS EXPLOSIVE POWER

THRUSTERS 21  
15  
9

PULL UPS

*for time*

Re ♂ 42.5 KG  
95 LBS ♀ 30 KG  
65 LBS

**CINDY**

**AMRAP IN 20 MIN**

5 pull-ups

10 push-ups

15 squats



**AMRAP (AS MANY AS  
POSSIBLE) – СТОЛЬКО,  
СКОЛЬКО СМОЖЕШЬ  
ВЫПОЛНИТЬ**

# ANGIE

## CROSSFIT WORKOUT

FOR  
TIME



100 Pull-ups



100 Push-ups



100 Sit-ups



100 Squats

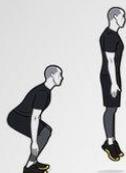
PUNK | CROSSFIT

**ЧИППЕР**  
ТАКОЙ КОМПЛЕКС  
ЗАЧАСТУЮ  
СОСТОИТ  
ВСЕГО ИЗ  
ОДНОГО РАУНДА,  
КОТОРЫЙ НУЖНО  
СДЕЛАТЬ ЗА  
МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ. НО ОН  
СОСТОИТ  
ИЗ БОЛЬШОГО  
КОЛИЧЕСТВА  
УПРАЖНЕНИЙ И  
ПОВТОРЕНИЙ.

# EMOM WORKOUT

002

## EXERCISES



JUMP SQUATS



FRONT SQUAT



PUSH UPS



STEP UPS

## CIRCUIT- 12 MINUTES

ON MINUTE 1 COMPLETE 10 JUMP SQUATS  
ON MINUTE 2 COMPLETE 15 FRONT SQUATS  
ON MINUTE 3 COMPLETE 15 PUSH UPS  
ON MINUTE 4 COMPLETE 20 STEP UPS  
ON MINUTE 5 COMPLETE 10 JUMP SQUATS  
ON MINUTE 6 COMPLETE 15 FRONT SQUATS  
ON MINUTE 7 COMPLETE 15 PUSH UPS  
ON MINUTE 8 COMPLETE 20 STEP UPS  
ON MINUTE 9 COMPLETE 10 JUMP SQUATS  
ON MINUTE 10 COMPLETE 15 FRONT SQUATS  
ON MINUTE 11 COMPLETE 15 PUSH UPS  
ON MINUTE 12 COMPLETE 20 STEP UPS

**JL**FITNESS  
MIAMI

# EMOM (EVERY MINUTE ON MINUTE) – ПОМИНУТКИ.

В ДАННОМ КОМПЛЕКСЕ  
СОДЕРЖИТСЯ ЗАДАНИЕ,  
В КОТОРОМ КАЖДУЮ МИНУТУ  
ОБУЧАЮЩИЕСЯ БУДУТ  
ВЫПОЛНЯТЬ УКАЗАННЫЙ  
ОБЪЕМ РАБОТЫ.

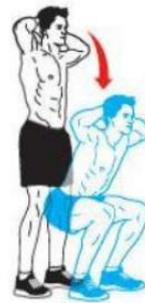
СКОЛЬКО СЕКУНД ОНИ БУДУТ  
ТРАТИТЬ НА ЗАДАНИЕ – НЕ  
ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, ГЛАВНОЕ,  
ЧТО С НАЧАЛОМ НОВОЙ МИНУТЫ  
НЕОБХОДИМО ПОВТОРНО

ПРИСТУПИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ.

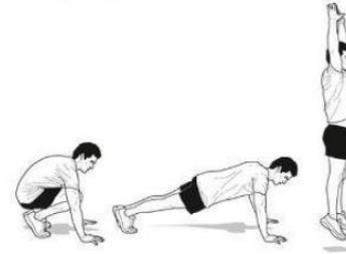
## Протокол Табата

20 сек. приседаний  
10 сек. отдых  
20сек. берпиз  
10сек. отдых  
20сек. скалолаз  
10сек. отдых  
20сек. прыжки на месте/  
скакалка  
10сек. отдых  
20 сек. приседаний  
10 сек. отдых  
20сек. берпиз  
10сек. отдых  
20сек. скалолаз  
10сек. отдых  
20сек. прыжки на месте/  
скакалка

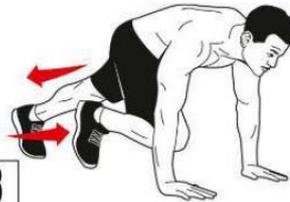
1



2



3



4



ЭТО ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ, КОТОРЫЙ В СВОЕЙ КЛАССИЧЕСКОЙ ФОРМЕ СОСТОИТ ИЗ 8 РАУНДОВ. УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ТАКОМ ФОРМАТЕ: 20 СЕКУНД ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЫ И 10 СЕКУНД ОТДЫХА. КОМПЛЕКС МОЖНО ВЫСТРОИТЬ ИЗ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ, ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ИЛИ ЖЕ 8-МИ РАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ.

НЕОДНОКРАТНО ДОКАЗАНА ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЫСТРОЙ, ЛИДИРУЮЩЕЙ МУЗЫКИ С ЧЁТКИМ РИТМИЧЕСКИМ РИСУНКОМ, ДЛЯ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ВОЗБУЖДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. С ТЕМПОМ ОТ 130 –140 АКЦЕНТОВ В МИНУТУ (ДЛЯ АЭРОБНОГО РЕЖИМА) ДО 150–160 АКЦЕНТОВ В МИНУТУ (ДЛЯ АНАЭРОБНОГО).





ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ КАК  
ИНДИВИДУАЛЬНО, ТАК И В СОСТАВЕ КОМАНДЫ.  
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ  
СПОСОБСТВУЕТ ВОСПИТАНИЮ ЧУВСТВА  
ВЗАИМОВЫРУЧКИ, ВЗАИМОПОМОЩИ, УЧИТ  
РАБОТАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ, БУКВАЛЬНО «  
ПОДСТАВЛЯТЬ ПЛЕЧО» ТОВАРИЩАМ ПО  
КОМАНДЕ



НЕОГРАНИЧЕННЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ  
ДЛЯ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ.  
МНОГООБРАЗИЕ ИНВЕНТАРЯ  
И УПРАЖНЕНИЙ ПОЗВОЛИТ  
ПОДОБРАТЬ НЕОБХОДИМУЮ  
НАГРУЗКУ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ЛЮБЫМ УРОВНЕМ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

# The Girls

## Benchmark Workouts

<b>AMANDA</b>  9-7-5 reps for time Burpees Squats No = 120-150 lbs	<b>ANGIE</b>  For Time 100 Pull-ups 100 Push-ups 100 Sit-ups 100 Squats	<b>ANNIE</b>  Reps Rounds for time 20-40-20-20-10 Burpees 20 Squats
<b>BARBARA</b>  5 Rounds with 2-minute rest between each round 20 Pull-ups 30 Push-ups 40 Sit-ups 20 Squats	<b>CHELSEA</b>  OTM for the minute No. 30 minutes 17 Pull-ups 19 Push-ups 13 Squats	<b>CINDY</b>  AMRAP As many rounds as possible in 20 min 17 Pull-ups 17 Push-ups 17 Squats
<b>DIANE</b>  21-15-9 reps for time Burpees Handstand Push-ups	<b>ELIZABETH</b>  21-15-9 reps for time Clean Ring Dip	<b>EVA</b>  5 Rounds for time 800 Meter Run 20 AirBike 20 Squats
<b>FRAN</b>  21-15-9 reps for time Burpees Pull-ups	<b>GRACE</b>  30 reps for time Clean & Jerk	<b>HELEN</b>  3 Rounds for time 400 Meter Run 12 AirBike 20 Squats
<b>ISABEL</b>  30 reps for time Squats	<b>JACKIE</b>  For Time 1000 Meter Run 30 Sit-ups 30 Half-squats	<b>KAREN</b>  For Time 100 Wall-sits
<b>KELLY</b>  5 Rounds for time 400 Meter Run 20 Box Jumps 20 Wall-sits	<b>LINDA</b>  Rounds For Time 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Deadlift 1 lb BW Bench Press 80% BW Clean 1 lb BW	<b>LYNNE</b>  5 Rounds for time Bench Press 80% BW Pull-ups
<b>MARY</b>  AMRAP As many rounds as possible in 20 min 10 Pull-ups 15 Push-ups	<b>NANCY</b>  5 Rounds for time 400 Meter Run 10 Handstand Squats	<b>NICOLE</b>  AMRAP As many rounds as possible in 20 min 10 Pull-ups 15 Push-ups



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАК  
 СТАНДАРТНЫХ,  
 ТАК И САМОСТОЯТЕЛЬНО  
 СОСТАВЛЕННЫХ  
 КОМПЛЕКСОВ



СОРЕВНОВАНИЯ  
«IRONMAN ФИЗВОС»  
УГЛИЧСКИЙ  
ИНДУСТРИАЛЬНО  
-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ



	интерактивные формы обучения на занятиях по физической культуре	руководител
11.10-11.20	Применение технологии учебно-исследовательской деятельности обучающихся	Россииков Вл преподавател № 24
11.20-11.30	Проектная деятельность, как инновационная технология в системе современных подходов к обучению	Синюкова С преподавател РПШК
11.30-11.40	Функциональное многообразие, как средство формирования интереса обучающихся к занятиям по физической культуре	Морозов Ал преподавател ГПОУ ЯО У
11.40-12.00	Обед	
Представление опыта преподавателей ГПОАУ ЯО		
12.00.12.10	Проведение учебно-патриотических сборов в объеме 35 часов на базе колледжа	Золотарева М преподавател РПЭК
12.10-12.30	Круговая тренировка для развития физической выносливости (фрагмент	Андреев Дми преподавател

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ

=

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГООБРАЗИЕ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

