

МОУ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА # 83" Г. ЯРОСЛАВЛЬ



РОМАНЫЧЕВА  
ЗАЙНАБ  
МАГОМЕДОВНА

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ



# КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...

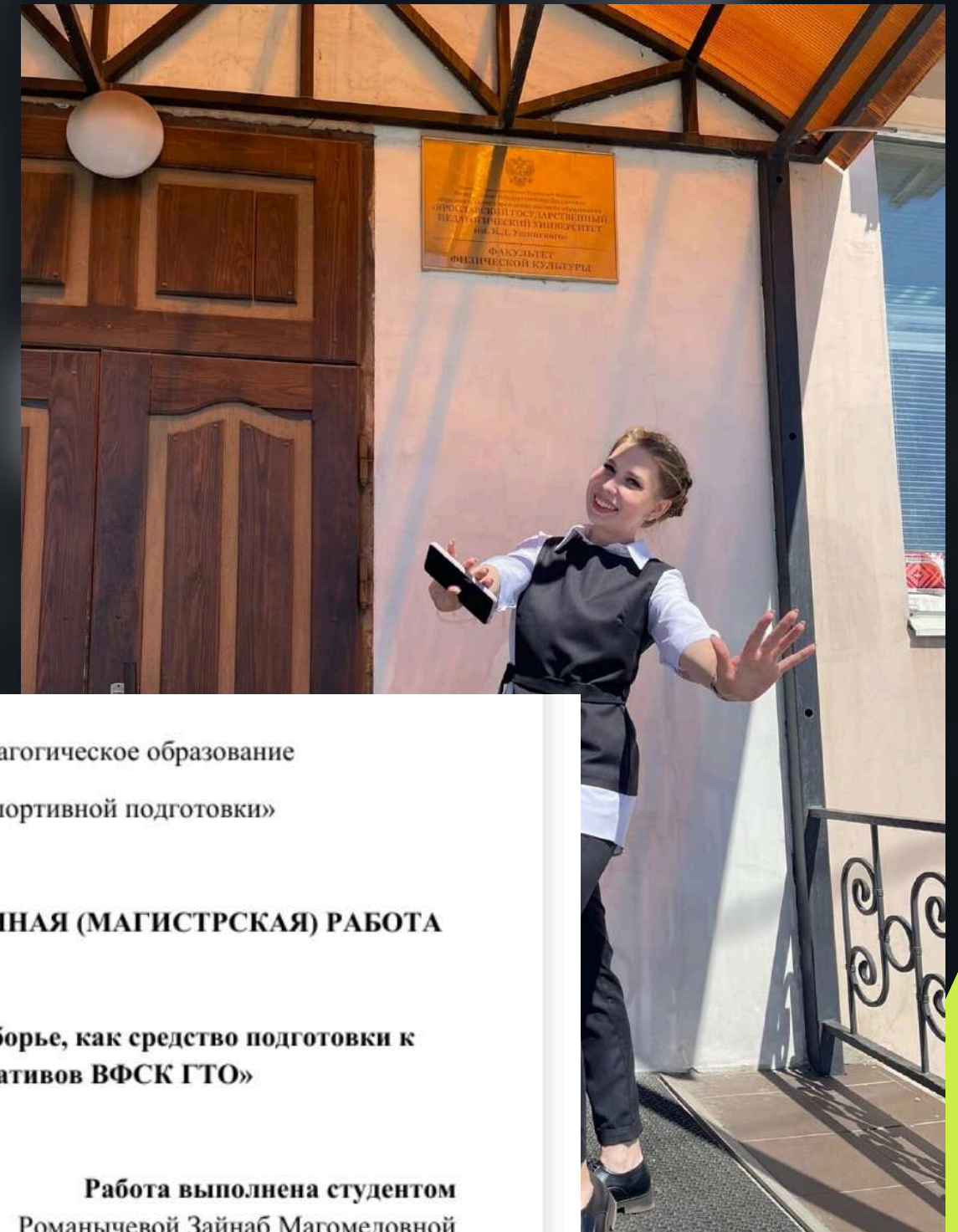


Тематической работы:  
«КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ  
РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА»



30 мая 2022 года,  
Российская Федерация,  
город Пенза

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ  
СОТРУДИЧЕСТВО  
e LIBRARY.RU  
НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА



Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Технологии спортивной подготовки»

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ (МАГИСТРСКАЯ) РАБОТА

на тему: «Функциональное многоборье, как средство подготовки к  
успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО»

Работа выполнена студентом  
Романьчевой Зайнаб Магомедовной

Научный руководитель:

доцент, к.п.н.  
Солоненко Оксана Александровна



# КРОССФИТ - ЭТО...

ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ (ИНОГДА ОДНОВРЕМЕННО НЕСКОЛЬКИХ), КОТОРАЯ НАПРАВЛЕНА НА РАЗВИТИЕ НЕ ТОЛЬКО МУСКУЛАТУРЫ СПОРТСМЕНА, НО И НА ТРЕНИРОВКУ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА



# КАК ПРОХОДИТ УРОК?

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- бег трусцой
- общеразвивающие упражнения

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- бёрпи
- упражнения с канатом
- прыжковые упражнения
- сит-ап
- упражнения с резиновыми петлями
- упражнения с крышкой
- тяга Кинга
- и др.







# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

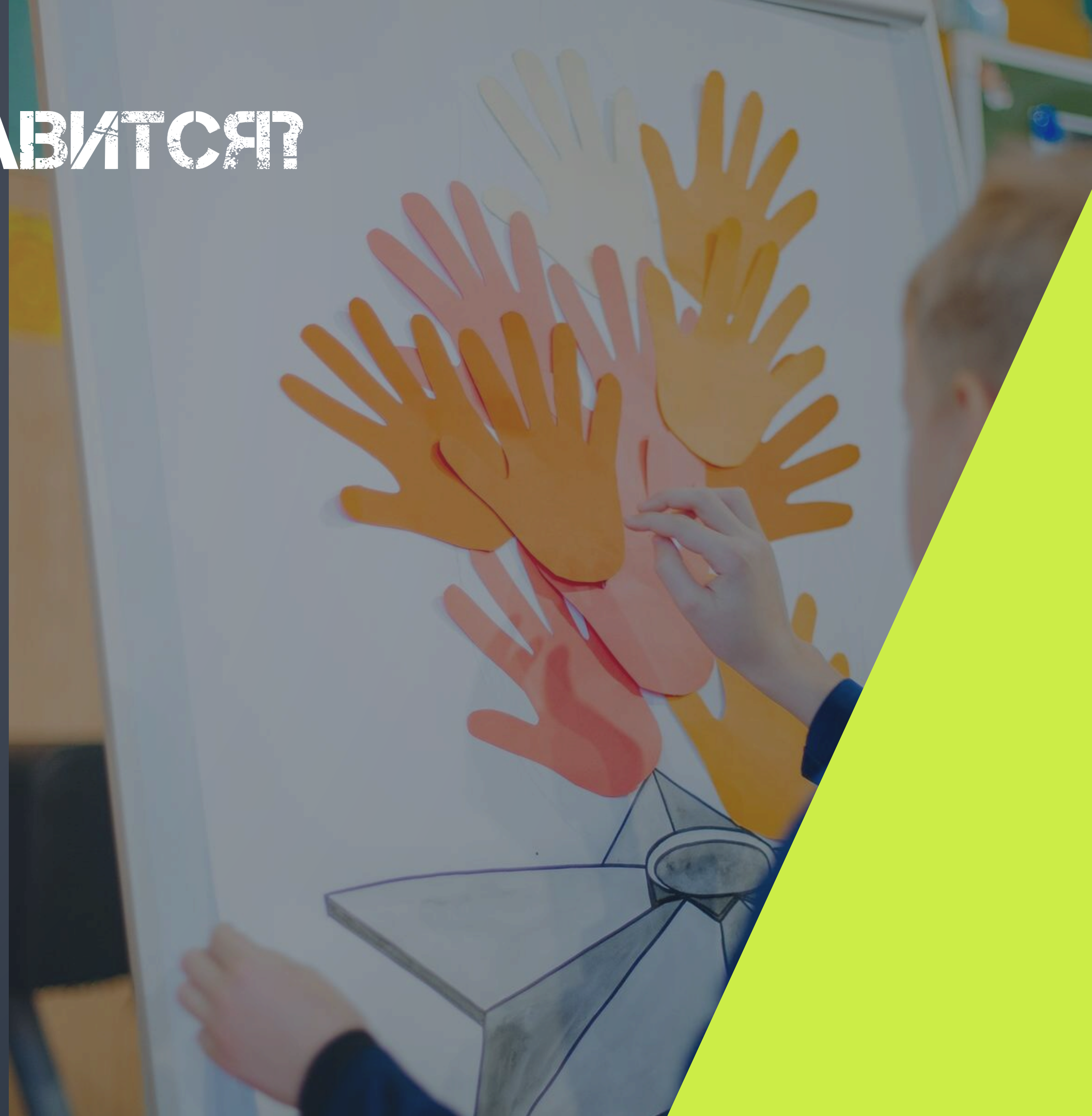
Комплекс упражнений на  
растягивание мышц, связок  
и сухожилий (стретчинг) под  
спокойную музыку



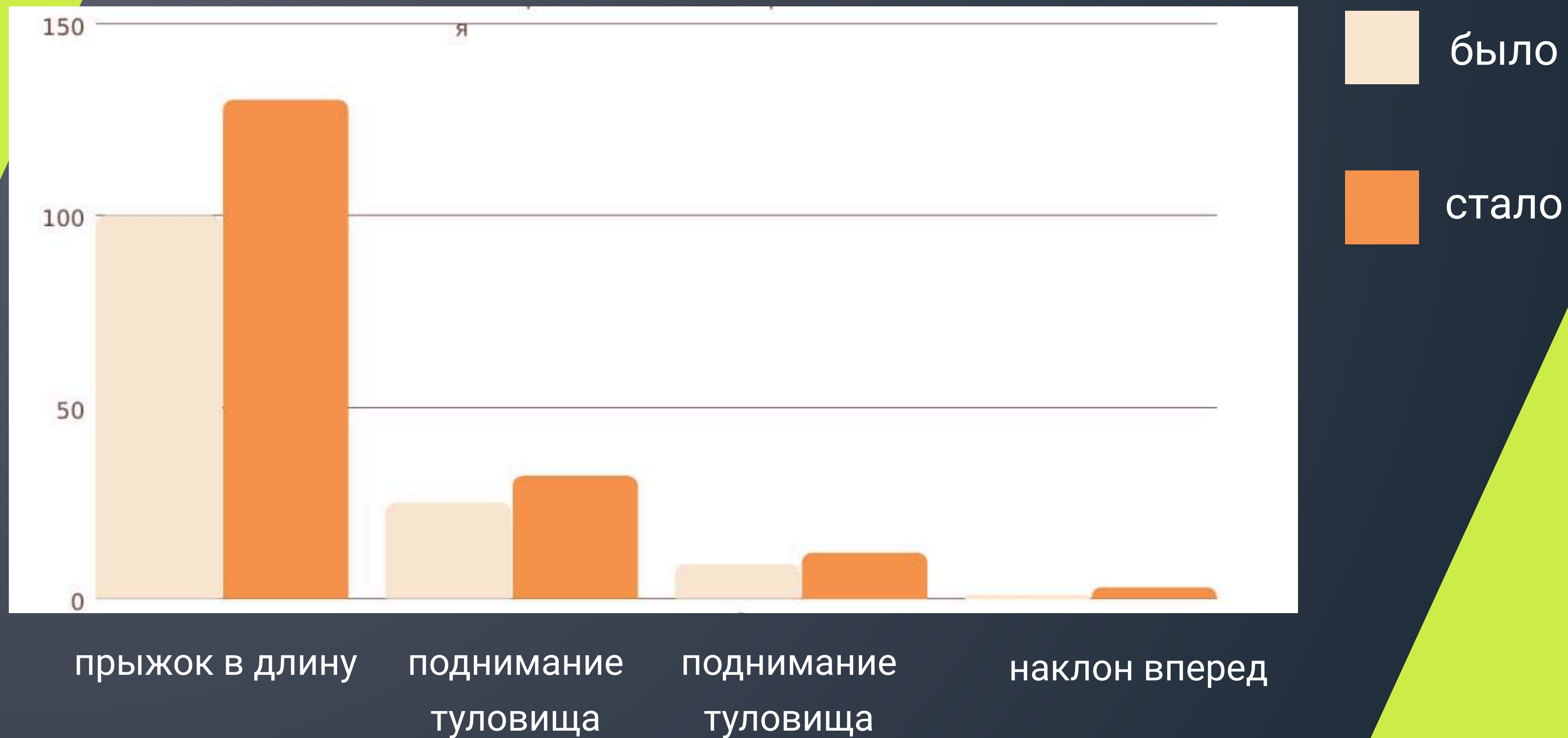


# ПОЧЕМУ ДЕТЯМ НРАВИТСЯ?

1. Интересно, необычно, таким раньше не занимались
2. Современная динамичная музыка "заставляет" двигаться, мотивирует
3. Повышаются физические возможности, получают положительные отметки на уроках ФК



# РЕЗУЛЬТАТ





**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**