

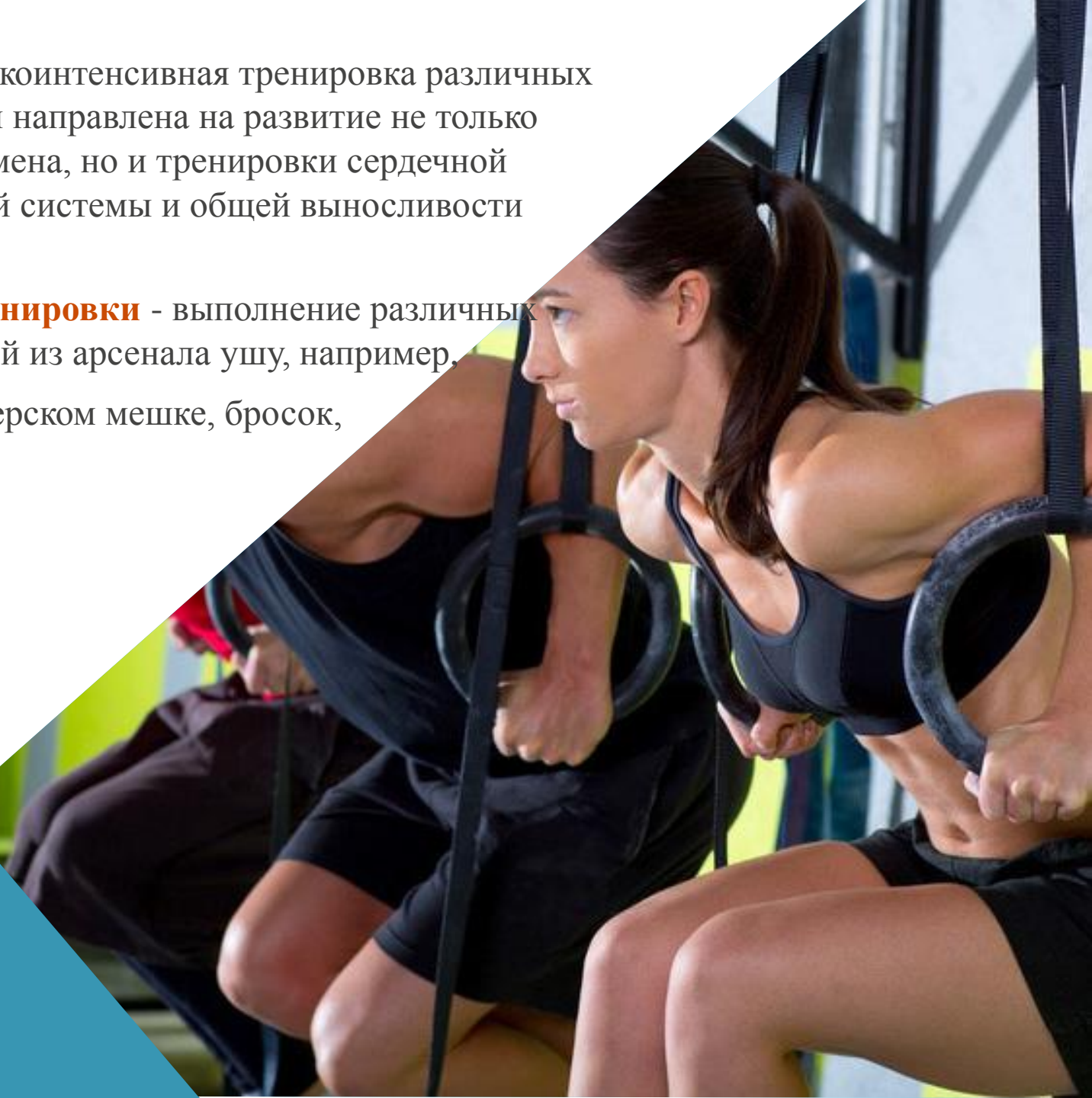
**«ПРИМЕНЕНИЕ КРОССФИТА И
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ УШУ»**

**Завиркин Олег Николаевич,
педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТ,**

**Учебно-тренировочные сборы
для сборной Иркутской области**

Кроссфит - это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц, которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

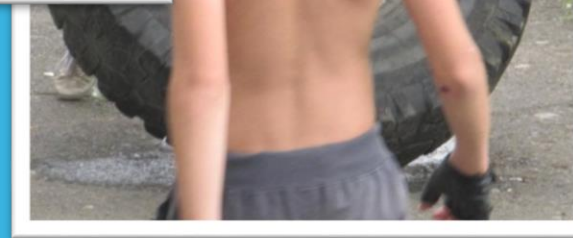
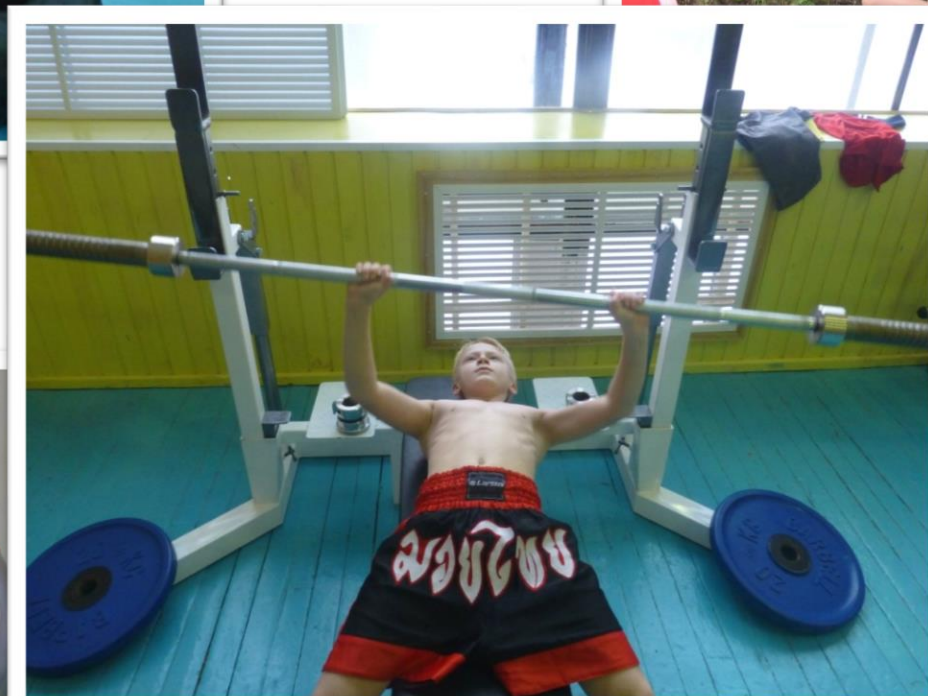
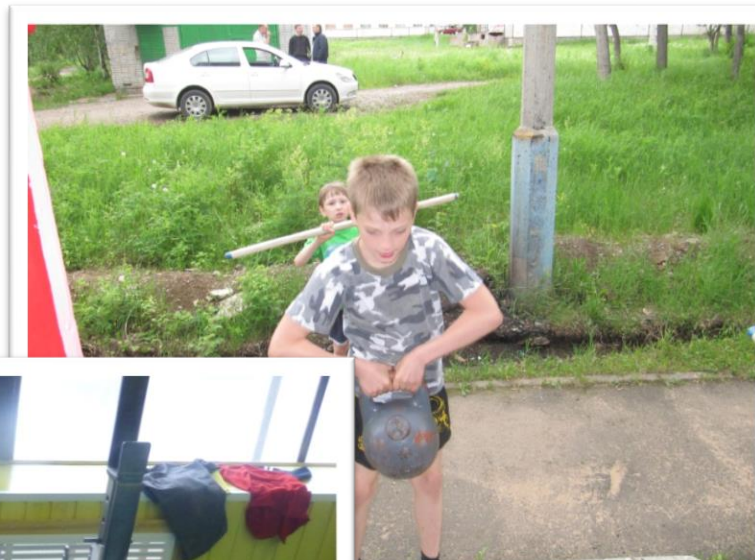
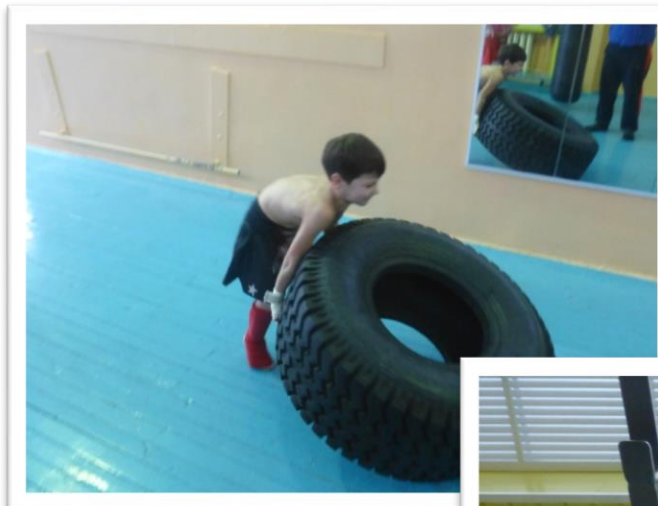
Метод круговой тренировки - выполнение различных технических действий из арсенала ушу, например, удары рукой на боксерском мешке, бросок, удары ногой



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ



МЕТОД КРОССФИТА



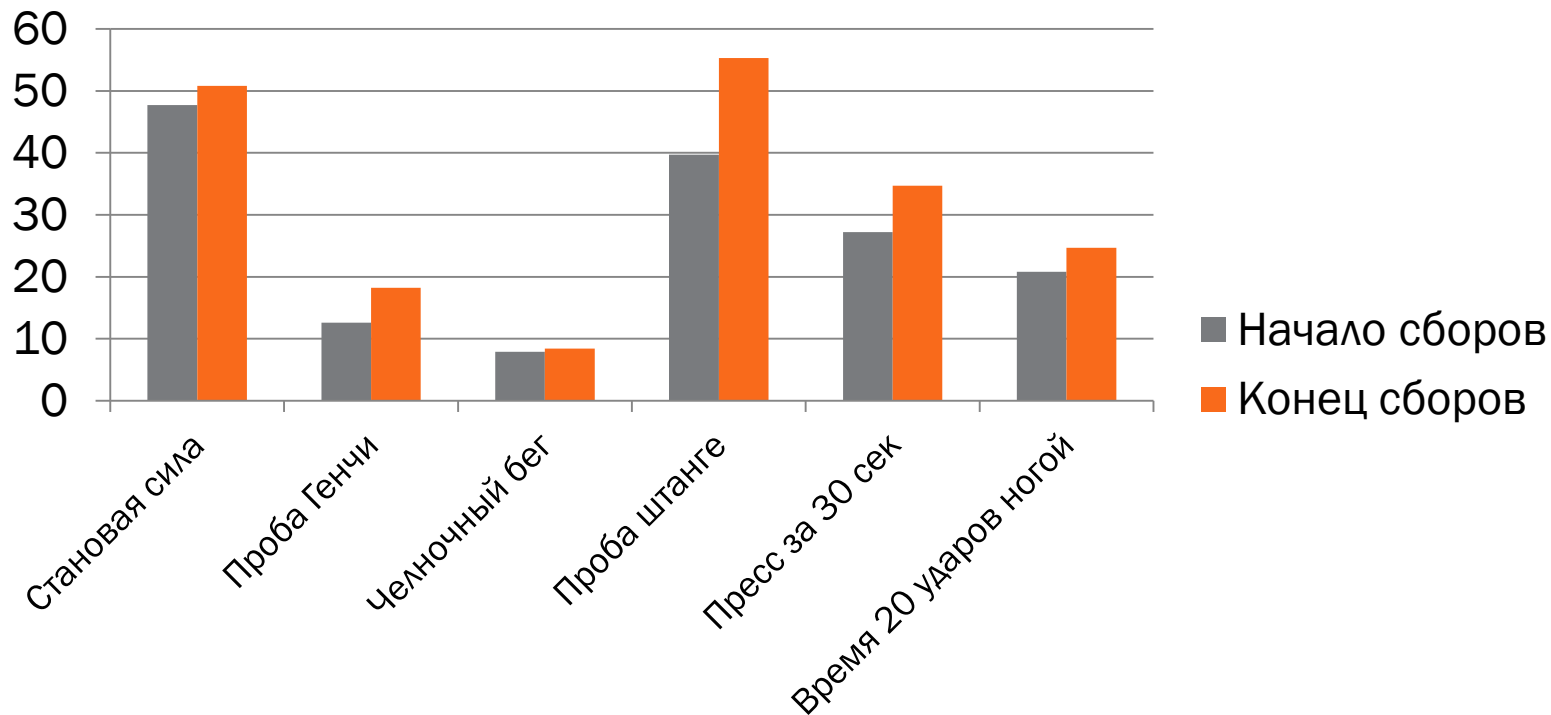
МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ



ТЕСТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ НА НАЧАЛО И КОНЕЦ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ



ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

