

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3-го курса
Департамента спортивных единоборств им И.С. Ярыгина
КГПУ им. В.П. Астафьева

Ефимовой Татьяны Олеговны «Повышение уровня функциональной
подготовленности обучающихся старших классов средствами кроссфита»

В связи с ростом популярности системы кроссфит, открытием новых залов, увеличением количества тренеров, работающих по этой системе функционального тренинга представляется возможным задействование отдельных упражнений в тренировочном процессе по ряду видов спорта. Согласно исследованиям, довольно неплохо зарекомендовали себя упражнения кроссфита в единоборствах и спортивных играх, что связано со спецификой этих видов спорта и направленностью тренировочной нагрузки в кроссфите. Вполне оправданно и включение отдельных упражнений кроссфита в образовательный процесс по физической культуре.

Автором было изучено 80 литературных источников в области физической культуры и спорта, кроссфита, а также в построении и организации тренировочного процесса. Материал выпускной квалификационной работы хорошо структурирован и написан научным стилем.

В теоретической части магистерской диссертации рассматриваются истоки возникновения и распространения системы кроссфит по всему миру, варианты применения её в различных видах спорта, описана методика тренировки. Информации даже избыточно, что немного отвлекает от сути работы.

Практическая часть посвящена разработке и внедрению отдельных упражнений кроссфита в образовательный процесс по физической культуре обучающихся старших классов Дивногорского колледжа-интерната олимпийского резерва.

Выводы и результаты работы, приведенные в заключении, в целом соответствуют заявленной теме, цели и задачам.

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) Ефимовой Татьяны Олеговны на тему «Повышение уровня функциональной подготовленности обучающихся старших классов средствами кроссфита», соответствует предъявляемым к ней требованиям, может быть допущена к защите и заслуживает высокой оценки.

Рецензент:

зам. директора по методической работе
МБУ «Спортивная школа олимпийского
резерва по дзюдо», заслуженный тренер России
к.п.н., профессор



П.В. Трутнев