

Курский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

Дисциплина «Современные направления физкультурно-спортивной
деятельности».

Crossfit : функциональный тренинг

Подготовил: **Каплин П.Е.** 3 курс, заочное отделение.

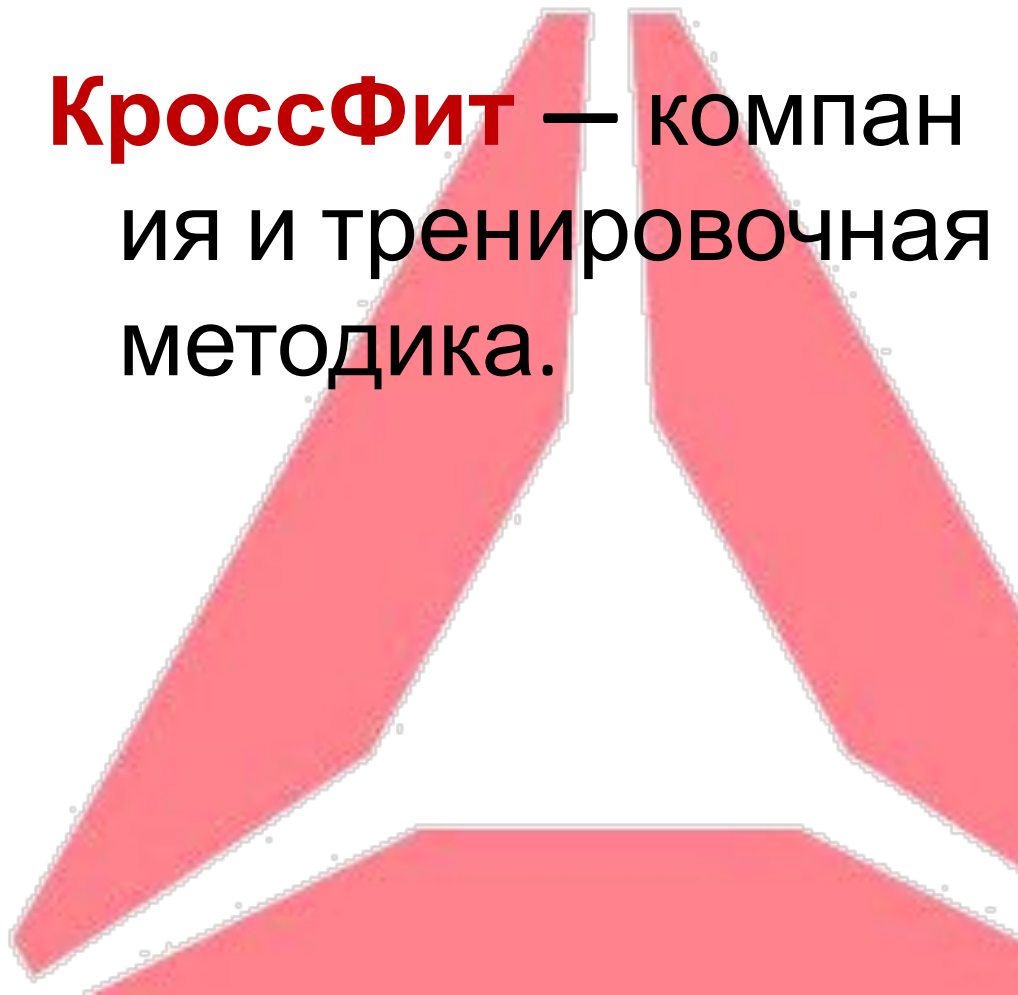
Преподаватель: **Захаров В.А.** к.п.н. доцент кафедры ТМФК.

Reebok



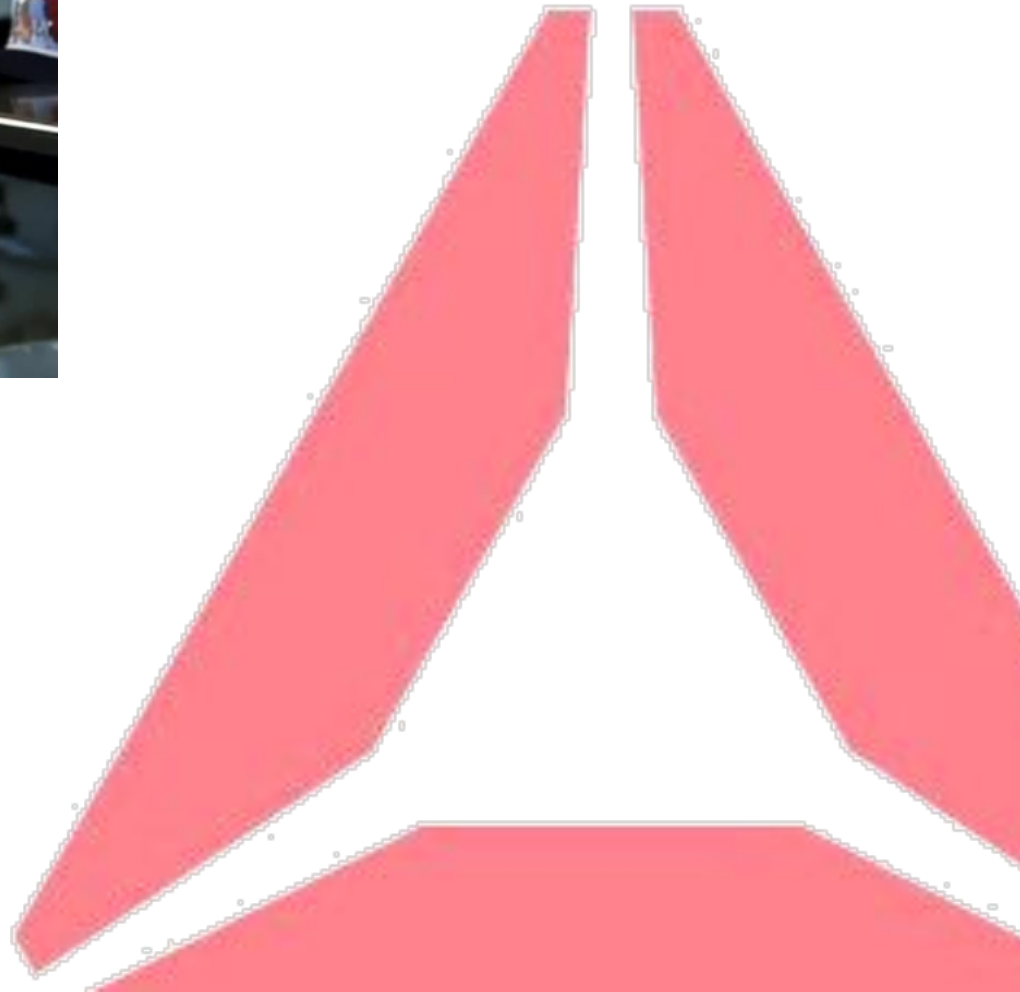
CrossFit

КроссФит — компания и тренировочная методика.





Основатель, Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу тренировок более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для занятий **Кроссфит**.





Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности.



Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.



КроссФит входит в программу подготовки Вооруженных Сил Канады, а также Королевского Лейб-Гвардейского Полка Дании.



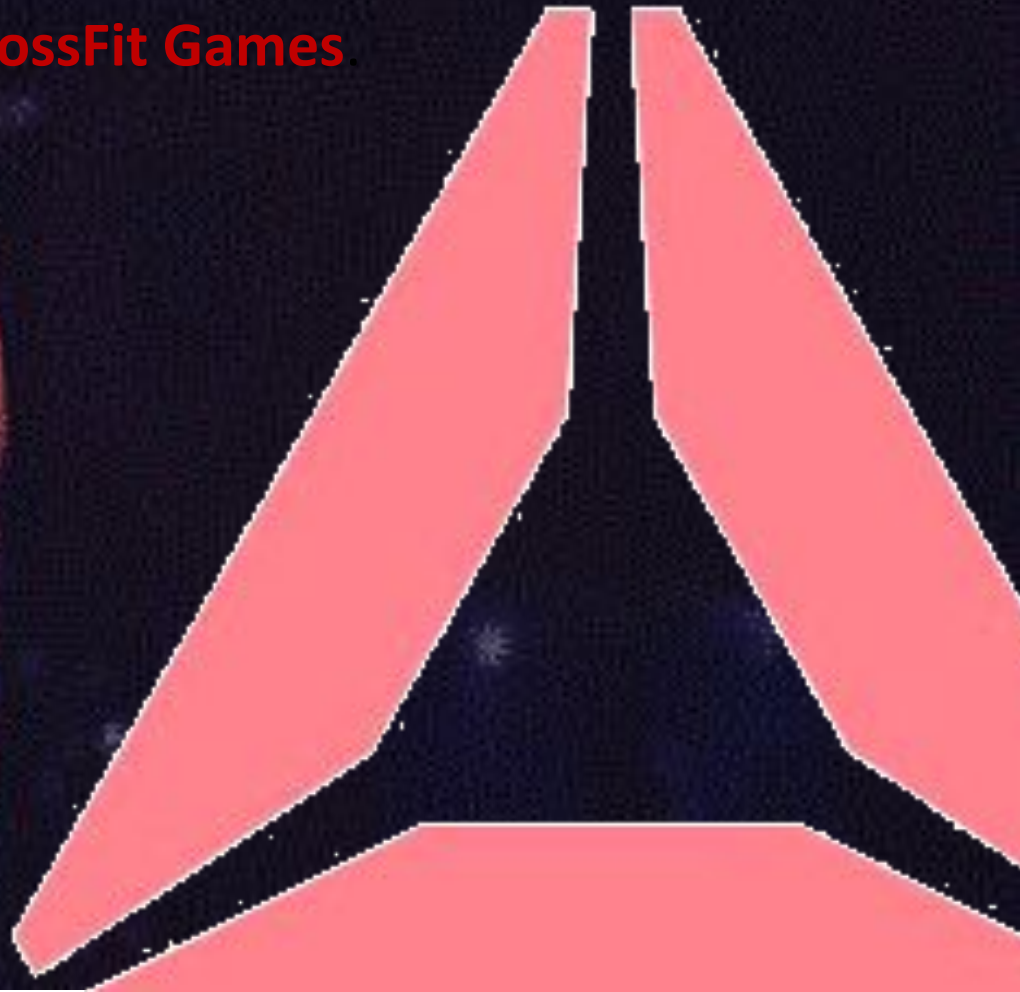
Бизнес-модель и Культура КроссФит
В 2010 году бренды **Crossfit**
и Reebok подписали контракт, согласно
которому Reebok будет продвигать
Кроссфит во всем мире, в том числе и в
России .



КроссФит Игры

**Первый турнир по КроссФиту
всемирного масштаба
состоялся 14 июля 2012 года в
США**

Рич Фронинг (США),
единственный четырехкратный
обладатель титула "Самый
подготовленный человек в мире"
(2011, 2012, 2013 и 2014). Чемпион
CrossFit Games

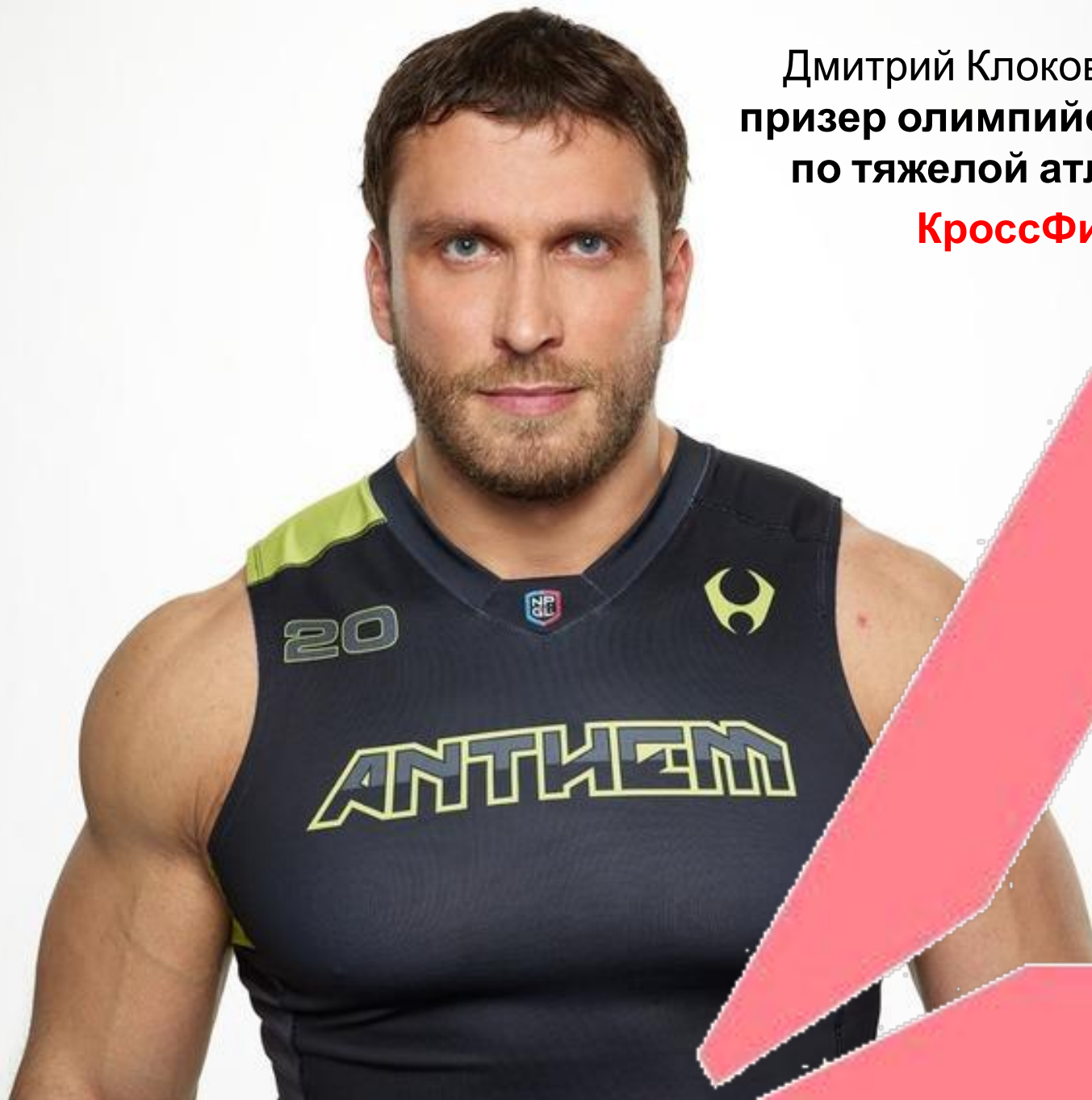




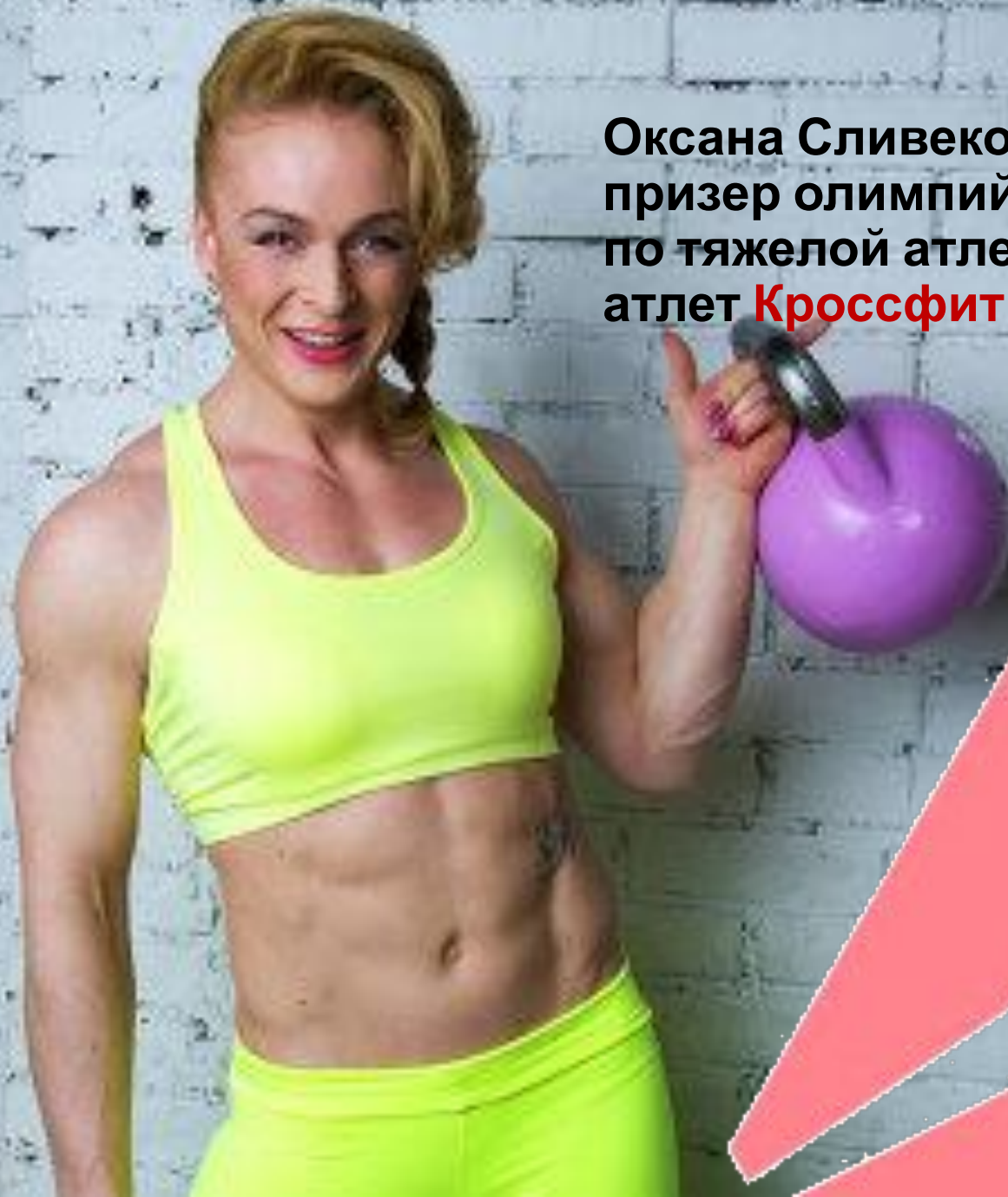
С 2015 года запущена профессиональная ФИТ-Лига, проводящая ряд турниров с участием ведущих спортсменов России.

Дмитрий Клоков – Серебряный
призер олимпийских игр 2008 года
по тяжелой атлетике. Топ – 10

КроссФит элиты.



Оксана Сливекон - Серебряный
призер олимпийских игр 2008 года
по тяжелой атлетики. Сильнейший
атлет **Кроссфит** в России.



Курский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

Дисциплина «Современные направления физкультурно-спортивной
деятельности».

Crossfit : функциональный тренинг

Подготовил: **Каплин П.Е.** 3 курс, заочное отделение.

Преподаватель: **Захаров В.А.** к.п.н. доцент кафедры ТМФК.