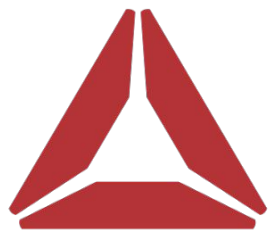


Дисциплина «Современные направления физкультурно-спортивной деятельности».

Кроссфит : функциональный тренинг

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.



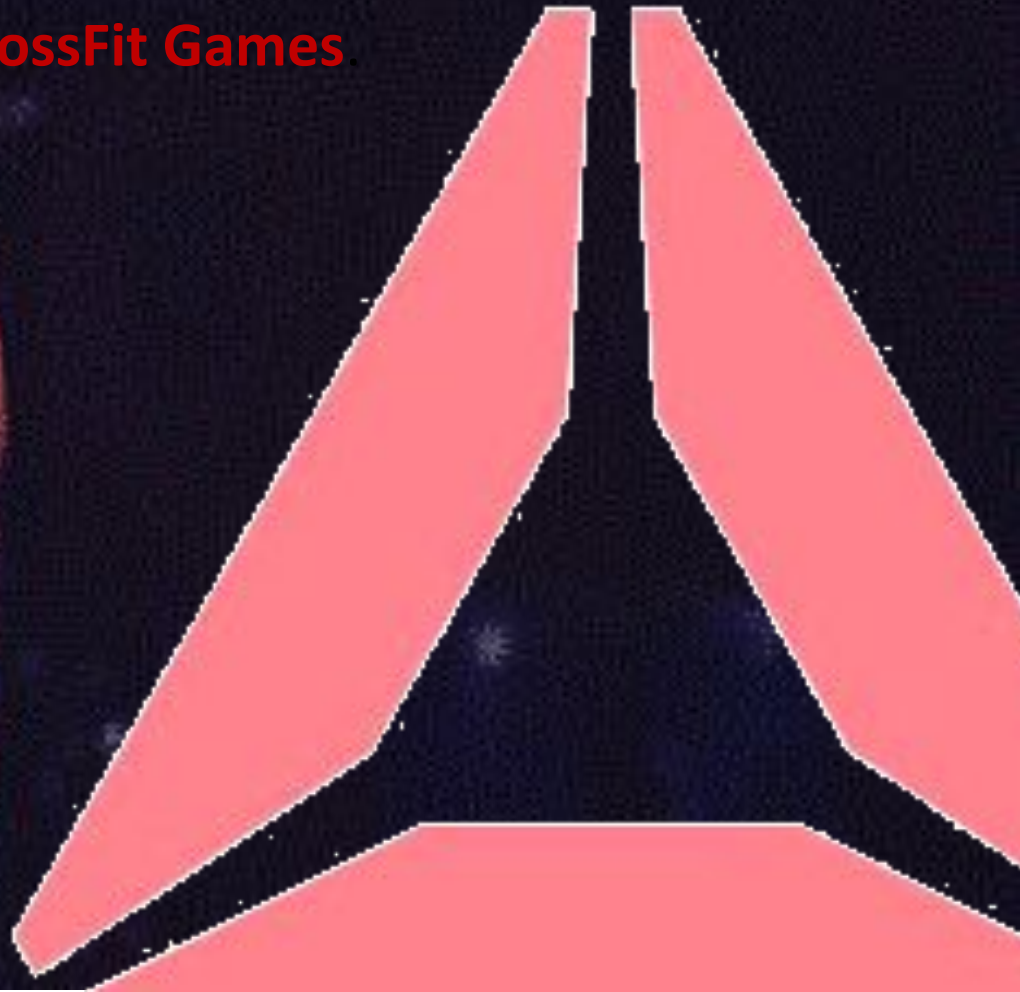
Бизнес-модель и Культура КроссФит
В 2010 году бренды **Crossfit**
и Reebok подписали контракт, согласно
которому Reebok будет продвигать
Кроссфит во всем мире, в том числе и в
России .



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.

A portrait of Dmitry Klokov, a muscular man with a beard and short brown hair, wearing a black athletic tank top with yellow accents. The tank top features the number '20' on the left shoulder, a small logo on the chest, and the word 'АНТИГЕМ' in large, stylized yellow letters across the front. The background is white. In the bottom right corner, there are large, stylized pink geometric shapes.

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

КроссФит элиты.

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

