

Дисциплина «Современные направления физкультурно-спортивной деятельности».

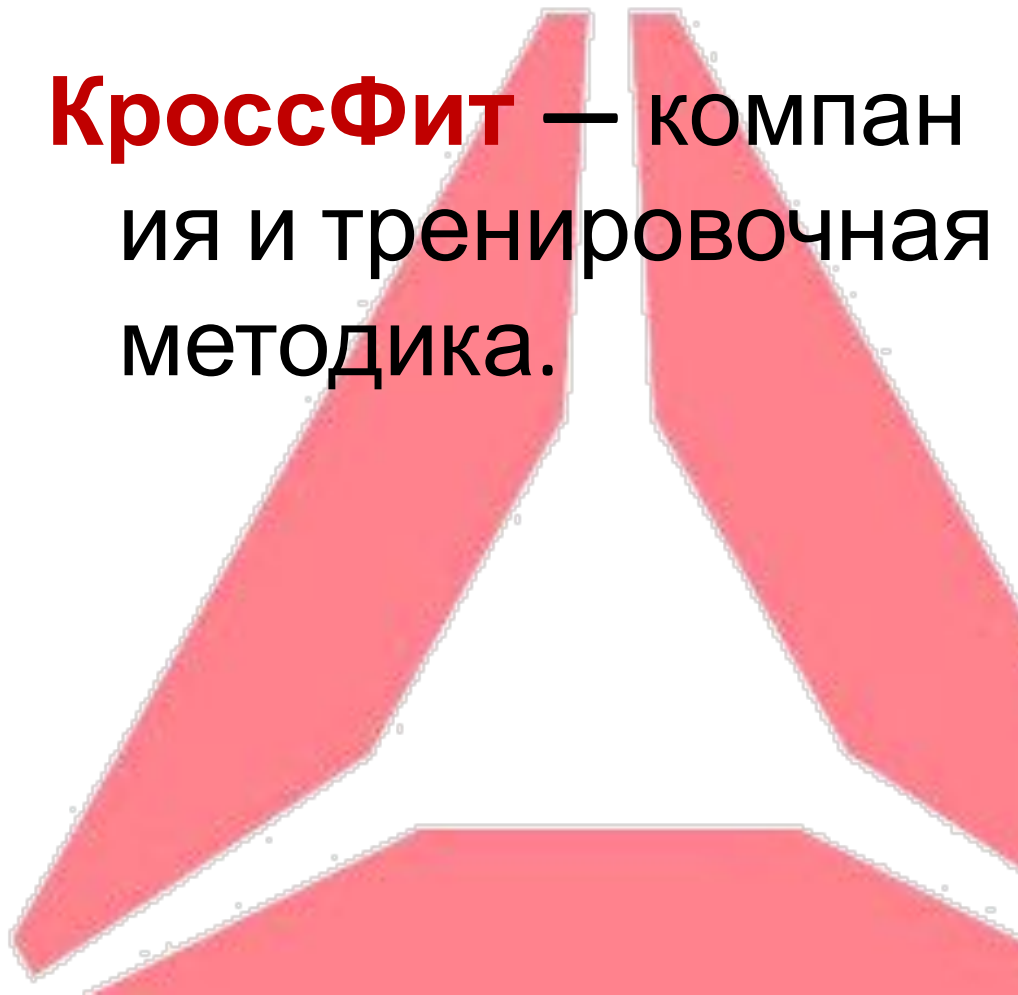
Кроссфит : функциональный тренинг

Reebok



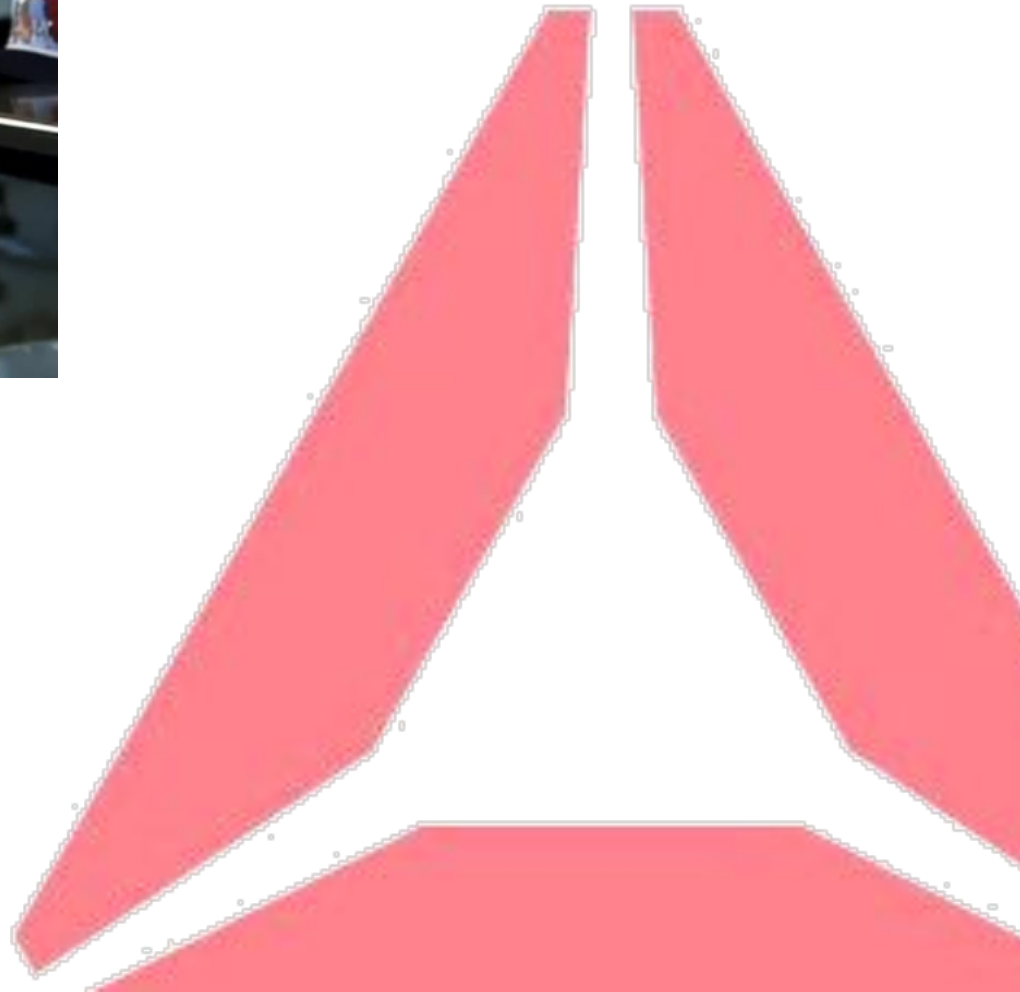
CrossFit

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.



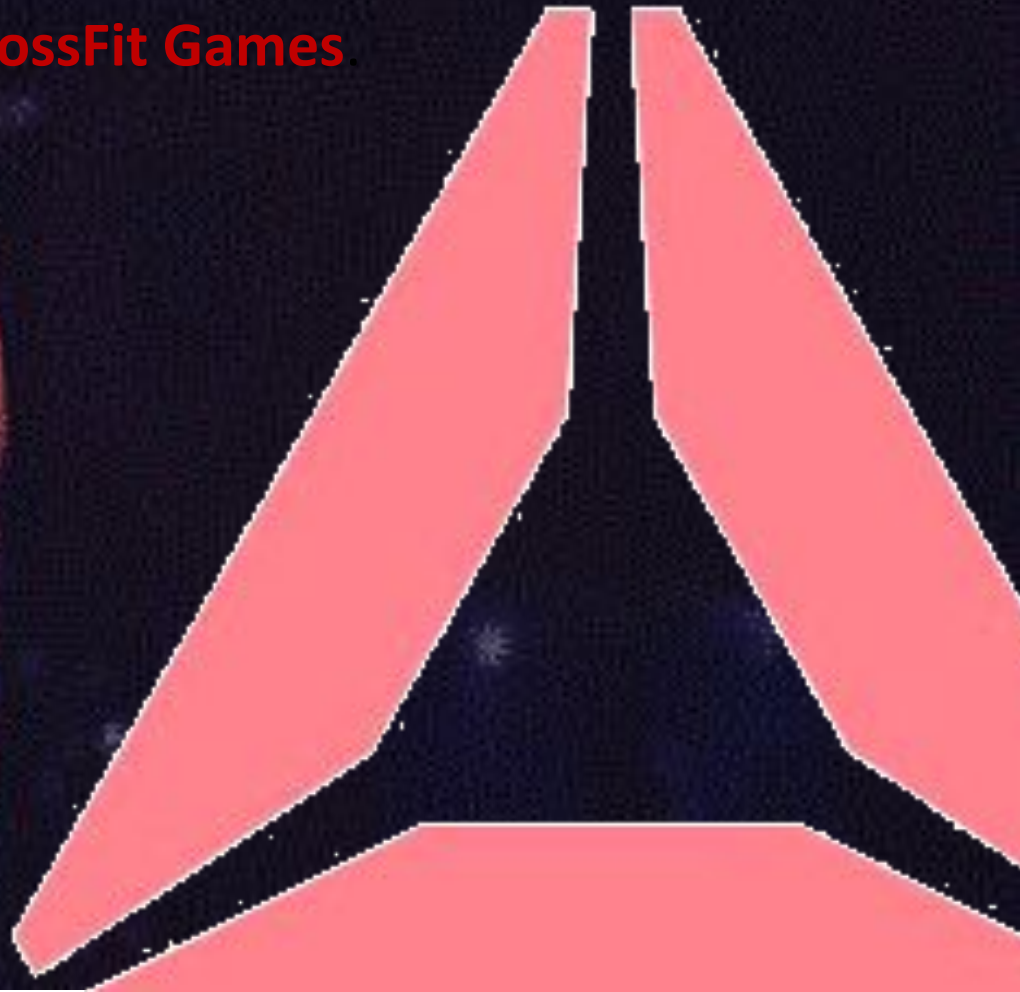
Бизнес-модель и Культура КроссФит
В 2010 году бренды **Crossfit**
и Reebok подписали контракт, согласно
которому Reebok будет продвигать
Кроссфит во всем мире, в том числе и в
России .



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 is a large, stylized red graphic element consisting of two upward-pointing triangles meeting at a point, with a horizontal bar at the base.

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.

