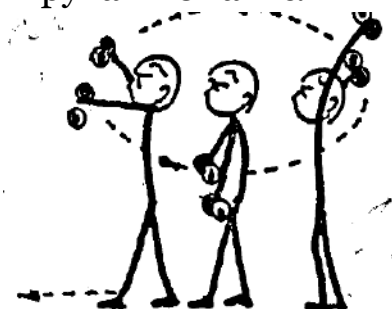
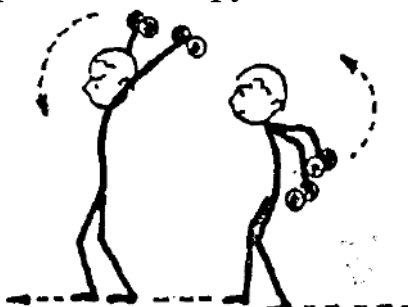


Комплекс 2

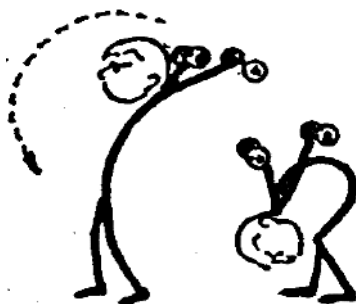
1. Ходьба, кругові рухи руками з гантелями вперед - назад.



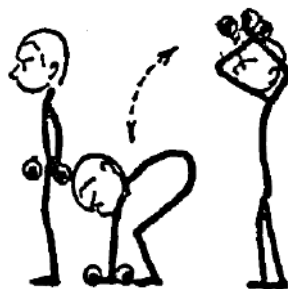
2. Ходьба, на третій крок підняти руки з гантелями вгору - назад.



3. Нахил тулуба вперед мах руками з гантелями назад – встати – прогнутися.



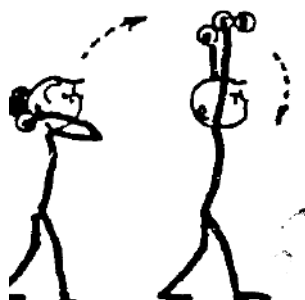
4. В. п. – стоячи з гантелями в руках - нахил тулуба вперед, руки з гантелями вниз, – стоячи руки вгору скрестно



5. В. п. – стоячи ноги нарізно. Махи руками з гантелями в сторони - вгору – вниз.



6. В. п. – стоячи, руки з гантелями вгорі. Згинаючи руки в ліктях, перевести гантелі за голову.



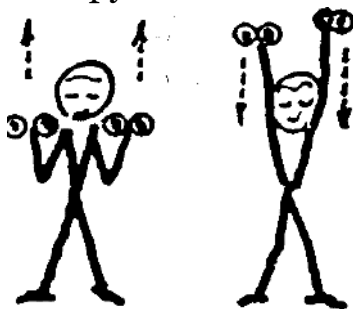
7. В. п. – нахилившись вперед, ноги нарізно. Попередні махи рук з гантелями.



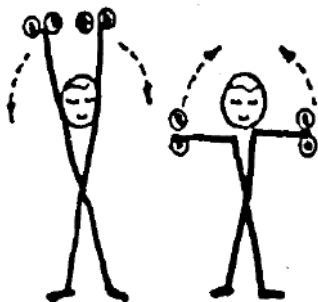
8. В. п. – нахилившись вперед, ноги нарізно. Махи прямими руками з гантелями з поворотом тулуба вліво – вправо.



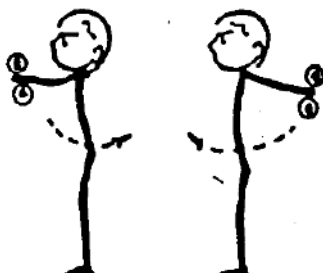
9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями вгорі. Одночасне згинання та розгинання рук.



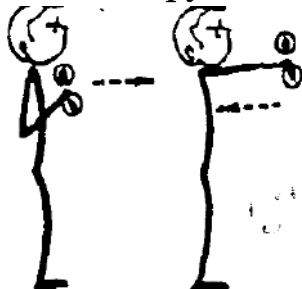
10. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями вгорі. Розведення рук в сторони.



11. В. п. – стоячи, руки з гантелями попереду. Махи рук вперед – назад.

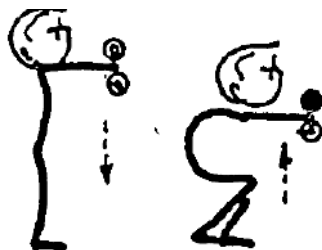


12. В. п. – стоячи, руки з гантелями попереду грудей зігнуті в ліктях. Згинання і розгинання рук.



Комплекс 3

1. В. п. – стоячи, руки з гантелями попереду. Згинання та розгинання ніг.



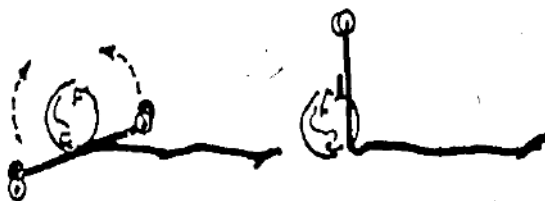
2. В. п. – лежачи на спині. Згинання та розгинання рук з гантелями.



3. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями попереду. Розведення рук в сторони.



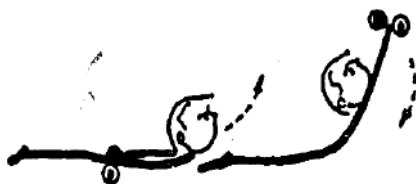
4. В. п. – лежачи на спині. Рухи рук з гантелями в сторони – вгору.



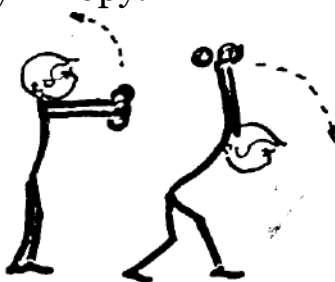
5. В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах за головою. Розгинання рук з гантелями.



6. В. п. – лежачи на грудях, руки з гантелями вздовж тіла. Прогнутися, руки вгору.



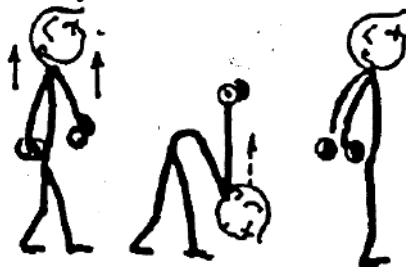
7. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями попереду. Випад вперед з підйомом рук вгору.



8. Стрибки на місці, обертаючи руками з гантелями.



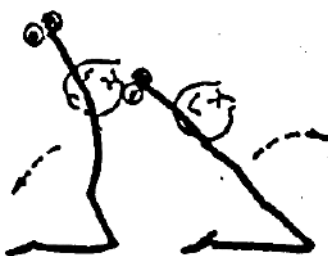
9. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями опущені вздовж тіла - нахил тулуба вперед, відвівши руки назад - вгору - стоячи руки з гантелями ззаду.



10. В. п. – сід на п'ятах, руки з гантелями внизу - ззаду. Перехід в випад вперед, руки вгору, прогнутися.



11. В. п. – стоячи на колінах, руки з гантелями вгору. Нахил тулуба назад.

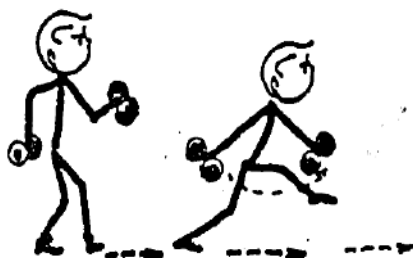


12. В. п. – сід ноги нарізно, руки з гантелями вгорі. Перехід в положення лежачи зігнувшись.



Комплекс 4

1. Стрибки вперед з ноги на ногу з енергійною роботою рук з гантелями.



2. Стрибки вперед, відштовхуючись двома ногами, з енергійним махом - рук при відштовхуванні.



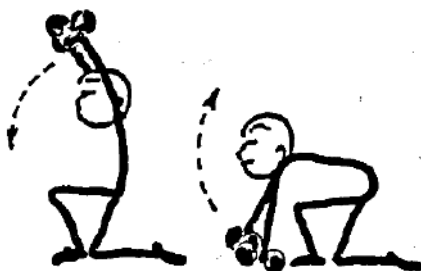
3. Біг, тримаючи гантелі в руках перед собою.



4. В. п. – стоячи на одному коліні. Піднімання і опускання руки з гантелей.



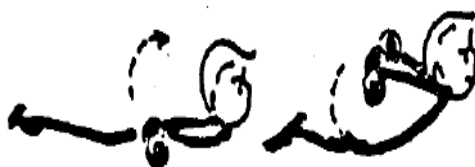
5. В. п. – стоячи на одному коліні. Одночасне піднімання вгору рук з гантелями.



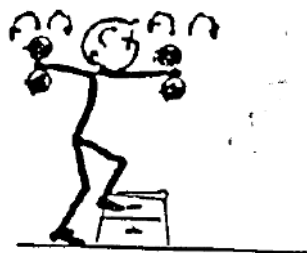
6. В. п. – стоячи на одному коліні, руки з гантелями розведені в сторони. Рухи руками всередину і назовні.



7. В. п. – лежачи на грудях, руки з гантелями вздовж тіла. Прогнутися, відвівши руки назад – вгору.



8. В. п. – одна нога на двосекційному плінті, руки з гантелями розведені в сторони. Кругові рухи кистями в сторони.



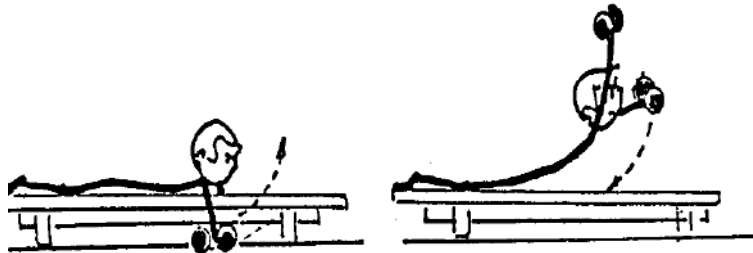
9. В. п. – лежачи спиною на плінті, ноги зігнуті в колінах, стопи торкаються підлоги. Почергові махи рук з гантелями.



10. В. п. – лежачи спиною на плінті. Рухи руками з гантелями в сторони і вгору.



11. В. п. – лежачи грудьми на гімнастичній лавці, руки з гантелями вниз. Нахил тулуба назад, з відведенням рук вгору - в сторони.



12. В. п. – сидячи на гімнастичній лаві, ноги нарізно. Згинання та розгинання рук з гантелями.



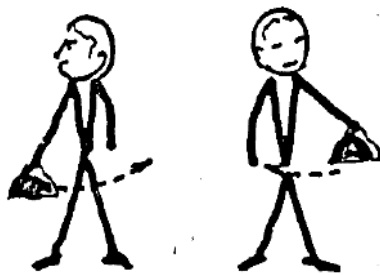
3.7.5. Комплекс вправ з гирями

Комплекс 1

1. В. п. – стоячи ноги нарізно. Піднімання гирі однією рукою до стегна (зі зміною рук).



2. В. п. – стоячи ноги нарізно. Перехоплення гирі руками.



3. В. п. – нахилившись вперед. Почергове піднімання двох гир до рівня грудей.



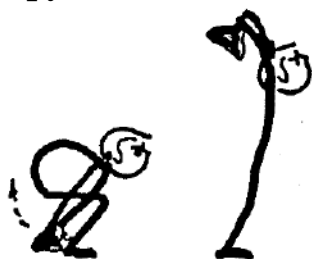
4. В. п. – напівприсяд ноги нарізно. Ривок гирі однією рукою до стегна.



5. Те ж, але двома руками.



6. В. п. – нахилившись вперед, ноги нарізно, руки з гирею ззаду між ніг. Ривок гирі вгору.



7. Ривок гирі масою 17,5 – 25 кг.



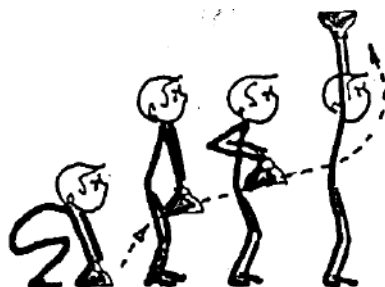
8. В. п. – стоячи ноги нарізно. Піднімання двох гир, згинаючи і розгинаючи руки.



9. Почергове піднімання гирі, стоячи ноги нарізно.



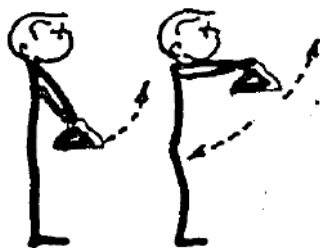
10. В. п. – напівприсяд. Піднімання гирі двома руками махом рук вперед - вгору.



11. В. п. – стоячи ноги нарізно. Почергове піднімання гирі однією рукою вгору від плеча.

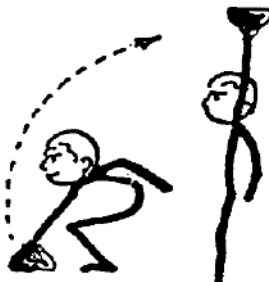


12. В. п. – стоячи ноги нарізно. Піднімання гирі двома прямими руками знизу до плеча.



Комплекс 2

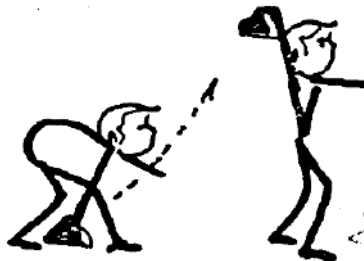
1. В. п. – напівприсяд. Ривок гирі однією рукою вгору.



2. Нахил вперед. Піднімання гирі двома руками вгору до рівня грудей.



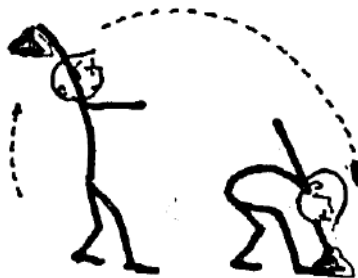
3. В. п. – привід. Ривок гирі однією рукою вгору.



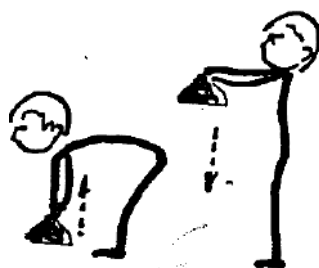
4. В. п. – стоячи ноги нарізно. Піднімання гир махом рук у сторони.



5. В. п. – стоячи ноги нарізно. Кругові рухи рук з гирею.



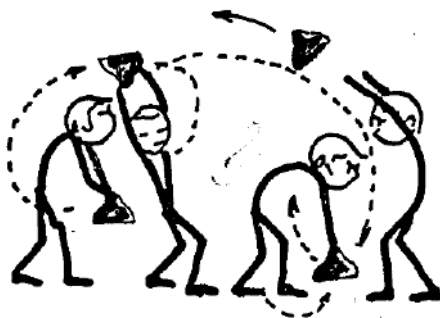
6. Нахиливши тулуб вперед. Випрямитися, піднімаючи двома руками гирю до рівня плечей.



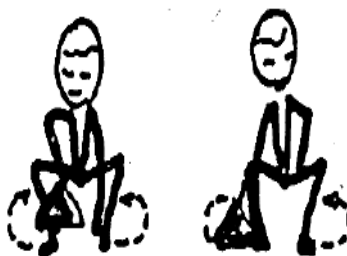
7. Кидання гирі вперед знизу.



8. Срійка - кидок гирі вперед після повороту.



9. В. п. – напівприсяд ноги нарізно. Передача гирі між ніг з руки в руку.



10. Те ж, але між стопами.



11. В. п. – присід, ноги нарізно, руки з гирями скрестно. Одночасний ривок двох гир вгору.

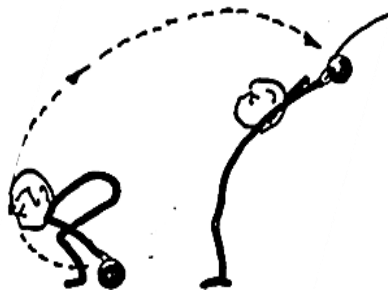


12. В. п. – напівприсяд. – Мах руками з гирею – кидок гирі вперед – стрибок вперед.

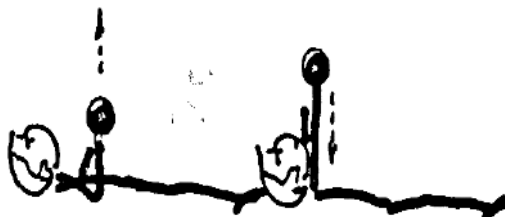


Комплекс 3

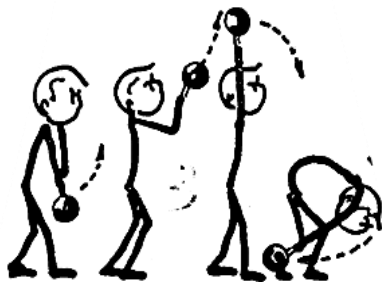
1. Замах з нахилом вперед. Кидок гирі назад через голову.



2. В. п. – лежачи на спині з гирею в руках, зігнутих в ліктьових суглобах. Згинання та розгинання рук.



3. Ривок гирі вгору – опускання вниз з нахилом тулуба вперед.



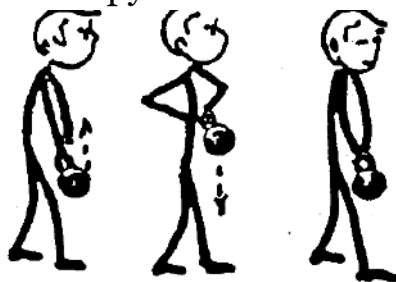
4. В. п. – лежачи на спині перенесення гирі вправо – вліво однією-двома руками.



5. Нахил до гирі і піднімання її до рівня стегон.



6. В. п. – стоячи ноги нарізно, тримаючи гирю на висоті колін. Згинання та розгинання рук.

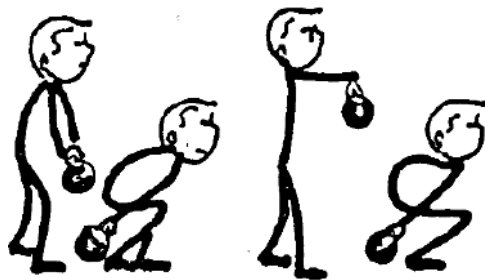


7. Присідання з гирею в руках, що знаходиться ззаду.

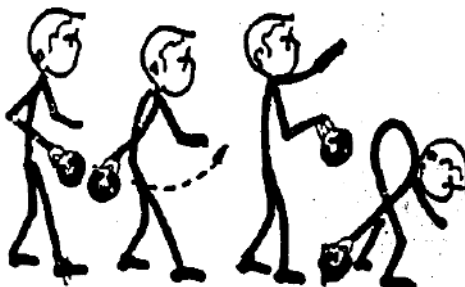


8. В. п. – стоячи ноги нарізно, тримаючи гирю спереду – присісти – пронести гирю між ніг – махом вперед – вгору перейти в стійку,

ноги нарізно, тримаючи гирю спереду на рівні грудей.



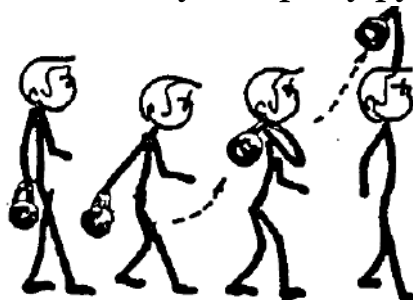
9. В. п. – стоячи ноги нарізно – мах рукою з гирею вгору, зігнутою в ліктьовому суглобі – мах рукою вниз – нахил вперед, гиря між ногами.



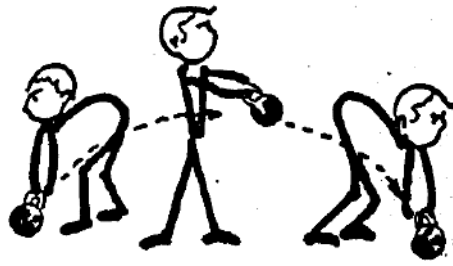
10. В. п. – стоячи, гиря в одній руці. Махом руки вгору, підняти і утримати гирю на випрямленій руці.



11. В. п. – стоячи ноги нарізно, гиря в одній руці. Махом підняти гирю вгору – назад за голову на пряму руку.

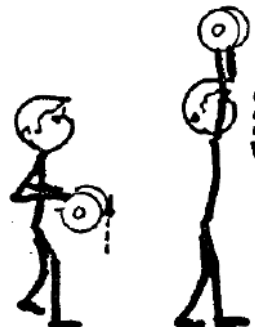


12. Нахилившись, підняти гирю до рівня грудей двома руками і перенести на інший бік.

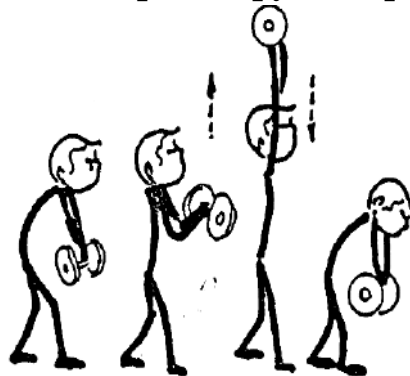


Комплекс 4

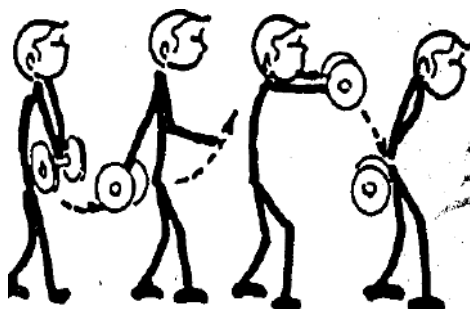
1. В. п. – стоячи, гиря в зігнутих руках перед собою. Підняти вгору гирю на прямі руки.



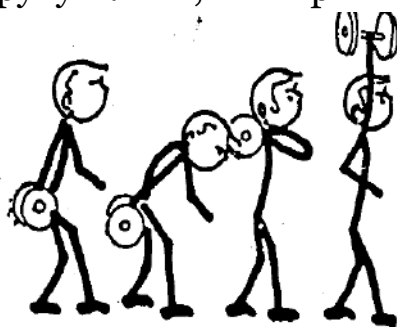
2. В. п. – нахилившись вперед і тримаючи гирю на рівні стегон двома руками. Підняти гирю вгору, на прямі руки над головою.



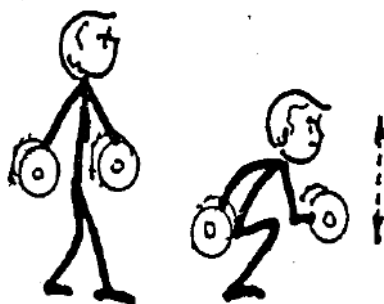
3. В. п. – стоячи ноги нарізно, тримаючи гирю двома руками перед собою на рівні стегон – однією рукою підняти гирю до рівня плечей – перехопити іншою рукою – опустити вниз, назад за стегна.



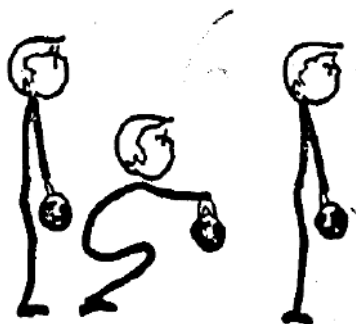
4. В. п. – стоячи з гирею в одній руці – підняти гирю вгору за голову, зігнувши руку в лікті, – випрямити руку в лікті.



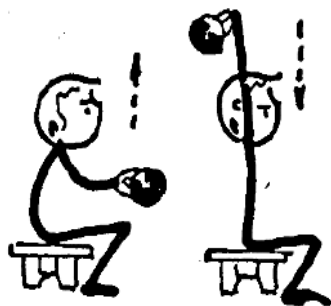
5. В. п. – стоячи з двома гирями в руках. Згинання та розгинання ніг.



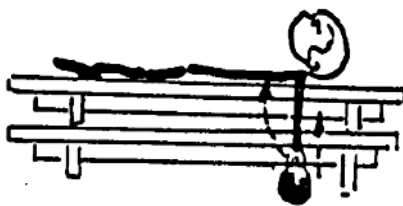
6. В. п. – стоячи, тримаючи гирю двома руками вниз. Згинання та розгинання ніг.



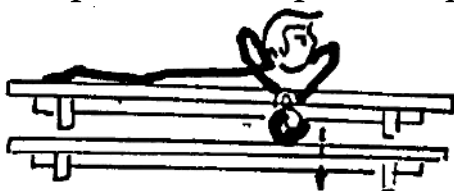
7. В. п. – сидячи на гімнастичній лавці, тримаючи гирю двома руками перед собою. Піднімання гирі вгору.



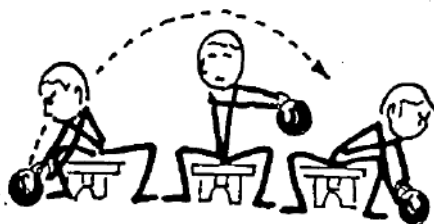
8. В. п. – лежачи спиною на двох гімнастичних лавках, тримаючи гирю в одній руці на підлозі. Піднімання гири вгору.



9. В. п. – лежачи грудьми на двох гімнастичних лавках, гиря на підлозі з одного боку. Перенесення гири двома руками на інший бік.



10. В. п. – сидячи на гімнастичній лавці. Гиря на підлозі з одного боку. Перенесення гири двома руками на інший бік.



3.7.6. Комплекс вправ з гімнастичною палицею

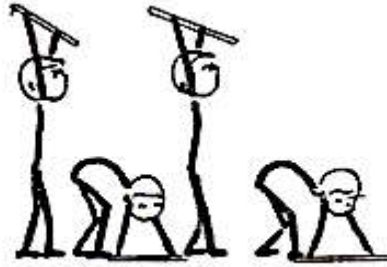
1. В. п. – стоячи, палицю тримати на рівні грудей. Повороти з палицею вправо-вліво.



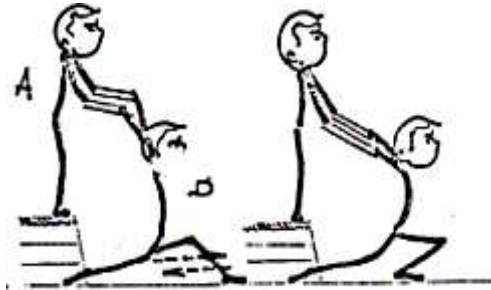
2. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з палицею підняті вгору. Нахил до лівої ноги – вирівняти – підстрибнути, з'єднавши ноги разом, – нахили вперед – те ж в іншу сторону.



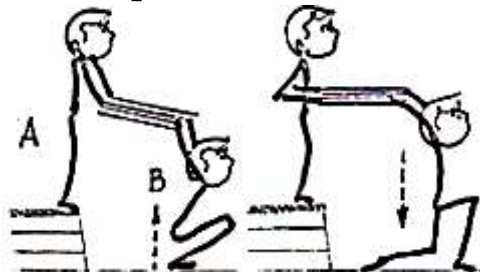
3. Стоячи ноги нарізно, руки з палицею підняті вгору. Глибокий нахил – покласти палицю на підлогу – випрямитись – нахилитись – взяти палицю.



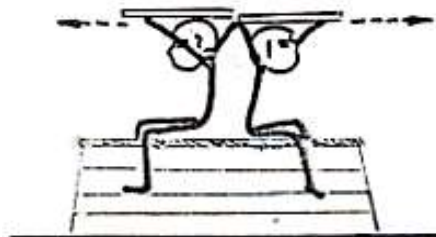
4. А стоїть на трьох, чотирьохсекційному плінті, В у випаді перед плінтом, обидва тримаються за кінці палиць. В у ритмічних підскоках змінює положення ніг.



5. А стоїть на трьох, чотирьох секційному плінті, В у присяді перед плінтом, обоє тримають кінці палиць. В підстрибує із присяду, переходячи в випад вперед.

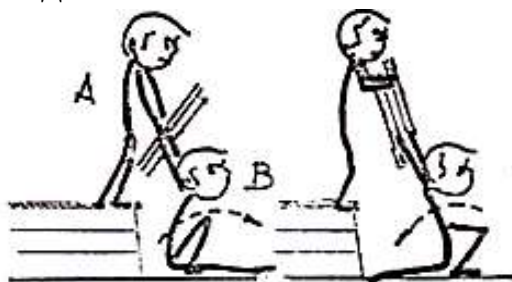


6. Виконавці сидять зверху на плінті, спиною один до одного, руками піднятими вгору, тримають за кінці палиці. Ритмічна рухи палиць в одну і іншу сторону.



7. А стоїть на трьох, чотирьохсекційному плінті, тримаючи кінці палиць, В сидячи на лівій нозі, руки зігнуті в ліктях і тримають

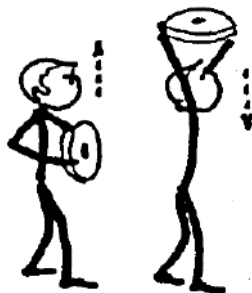
кінці палиць. В переходить в присядці на коліні лівої ноги, А відтягує палиці назад.



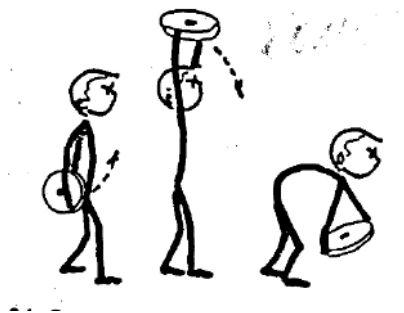
3.7.7. Комплекс вправ з диском від штанги

Комплекс 1

1. В. п. – стоячи, тримаючи диск штанги двома руками на рівні грудей. Піднімання його вгору.



2. В. п. – стоячи, тримаючи диск двома руками збоку внизу. Піднімання диска вгору, опускання вниз з нахилом вперед.



3. В. п. – стоячи, тримаючи диск двома руками на рівні стегон. Піднімання диска до рівня грудей – опускання вниз.



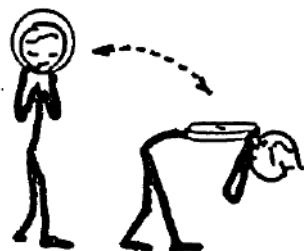
4. В. п. – нахилившись вперед, тримаючи диск двома руками, згинаючи і розгинаючи руки в ліктьових суглобах, піднімання і опускання диска.



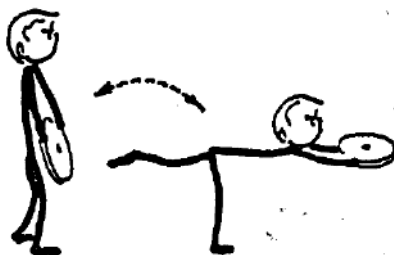
5. В. п. – стоячи з диском в руках. Нахил тулуба вперед, руки випрямлені в ліктьових суглобах.



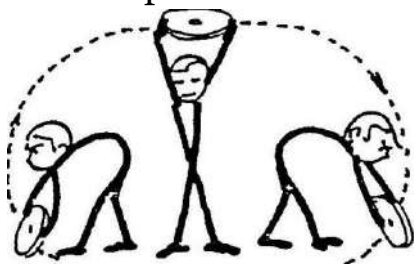
6. В. п. – стоячи з диском в руках за головою. Нахили тулуба вперед.



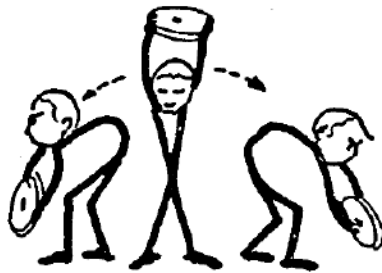
7. В. п. – стоячи і тримаючи диск внизу. Рівновагу на одній нозі з диском попереду на випрямлених руках.



8. В. п. – стоячи ноги нарізно, з диском в руках над головою. Нахили тулуба вліво – вправо.



9. В. п. – стоячи ноги нарізно, з диском над головою в руках. Нахили з поворотами тулуба наліво - направо, опускаючи диск вниз.



10. В. п. – стоячи ноги нарізно, диск в руках за головою. Піднімання диска вгору.



11. В. п. – лежачи на спині з диском в руках перед грудьми. Згинання та розгинання рук.



12. В. п. – лежачи на спині і тримаючи диск вертикально на рівні грудей. Перенесення диска вниз – вгору.



Комплекс 2

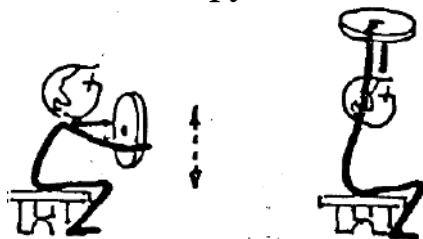
1. В. п. – лежачи на спині, диск в руках справа або зліва від тулуба. Перенос диска на іншу сторону.



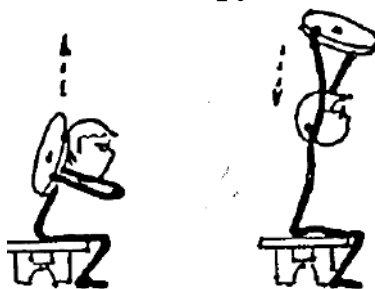
2. В. п. – лежачи на спині, диск в руках за головою. Піднімання диска вгору до рівня грудей.



3. В. п. – сидячи на гімнастичній лавці з диском в руках на рівні грудей. Піднімання диска вгору.



4. В. п. – сидячи на гімнастичній лавці з диском в руках за головою. Піднімання диска вгору.



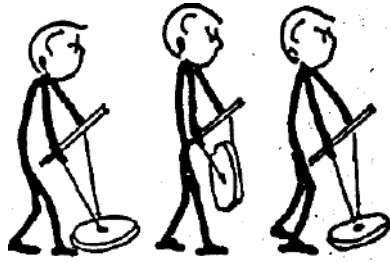
5. В. п. – сидячи ноги нарізно на гімнастичній лавці, тримаючи диск двома руками зліва чи справа. Піднімання диска вгору і опускання на іншу сторону.



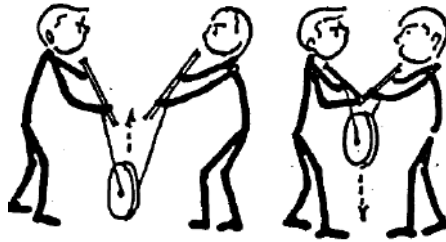
6. В. п. – сидячи ноги нарізно на гімнастичній лавці з диском в руках на рівні грудей, руки зігнуті в ліктях. Перенесення диска з боку в бік.



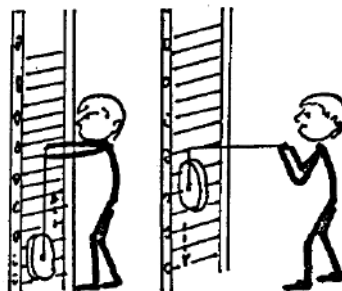
7. В. п. – стоячи, ноги нарізно. Піднімання і опускання вантажу, підвішеного на гімнастичній палиці.



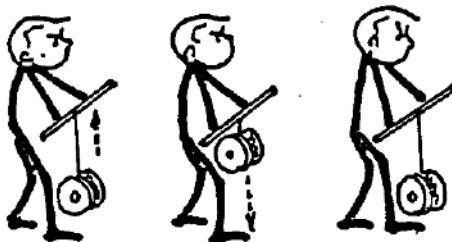
8. В. п. – стоячи лицем один до одного. Піднімання вантажу, підвішеного на гімнастичну палицю, до висоти стегон.



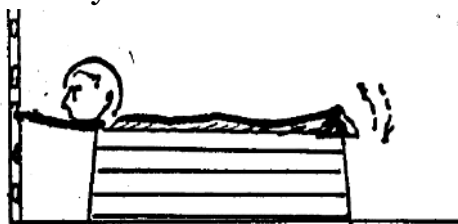
9. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки. Піднімання вантажу, підвішеного на перекладині стінки однією або двома руками.



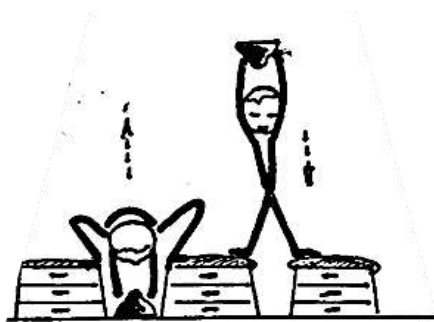
10. Піднімання і опускання вантажу, накручуючи канат на палицю.



11. В. п. – лежачи грудьми на плінті обличчям до гімнастичної стінки, взявшись руками за перекладену, грузи закріплені на ногах. Піднімання і опускання ніг.



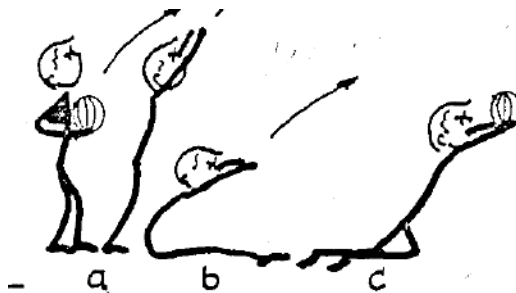
12. Стоячи ноги нарізно на двох, трьох секційному плінті з гирею в руках над головою. Нахил тулуба вперед, торкнутися гирею підлоги.



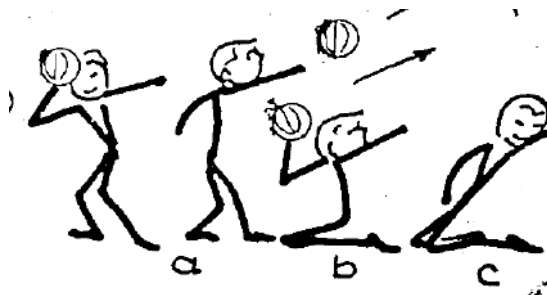
3.7.8. Комплекс вправ з набивним м'ячем

Комплекс 1

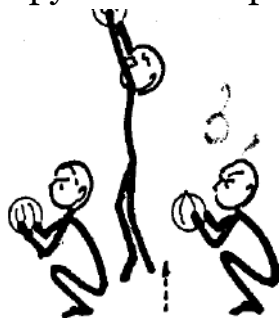
1. Штовхання набивного м'яча двома руками від грудей: а) стоячи, б) сидячи, в) стоячи на колінах.



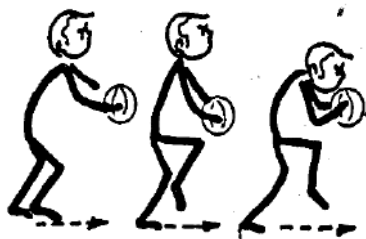
2. Штовхання набивного м'яча однією рукою: а) стоячи, б) сидячи, в) стоячи на колінах.



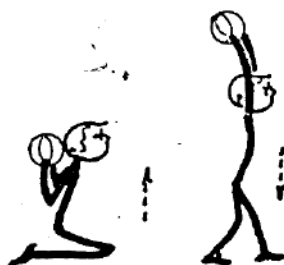
3. В. п. – напівприсяд з набивним м'ячем у руках - вистрибування вгору з випрямленням рук – напівприсяд.



4. Біг з набивним м'ячем у руках, тримаючи його перед собою. У бігу коліном торкатися м'яча.



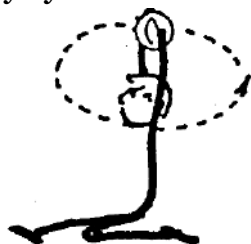
5. В. п. – сидячи на п'ятах, тримаючи набивний м'яч двома руками за головою. Встати в стійку, руки з м'ячем витягнути вгору.



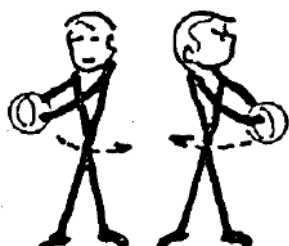
6. В. п. – стоячи ноги нарізно, з набивним м'ячем у руках над головою. Кругові рухи з поворотом на 90° в стійку на одному коліні.



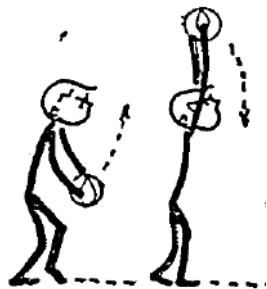
7. В. п. – сід на п'ятах, тримаючи набивний м'яч вгорі над головою. Кругові рухи тулубом.



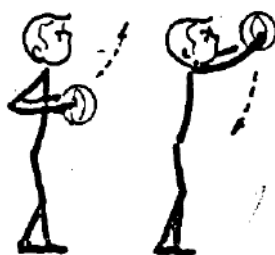
8. В. п. – стоячи ноги нарізно, набивний м'яч у руках, опущених вниз. Повороти тулуба вліво – вправо.



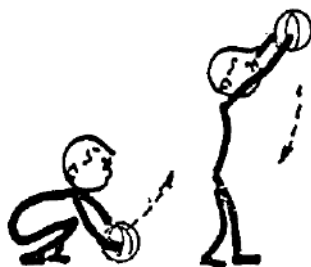
9. Ходьба з підніманням і опусканням рук з набивним м'ячем.



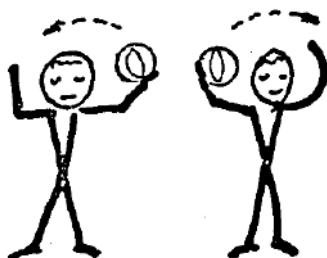
10. В. п. – стоячи, підняти руки з набивним м'ячем до рівня голови – опустити до рівня стегон.



11. В. п. – присед, набивний м'яч у руках перед собою на підлозі. Встати в стійку – підняти м'яч вгору над головою.



12. В. п. – стоячи ноги нарізно, набивний м'яч в одній руці. Обертання м'яча руками навколо стегон.

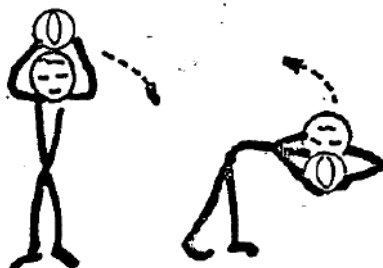


Комплекс 2

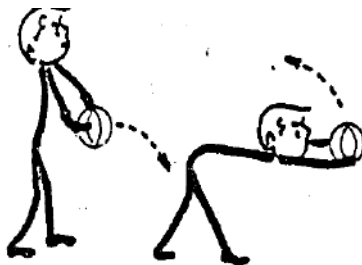
1. В. п. – стоячи ноги нарізно, набивний м'яч в одній руці. Перекидання м'яча з однієї руки в іншу.



2. В. п. – стоячи ноги нарізно, м'яч у руках над головою. Нахили вперед – в сторони з перенесенням м'яча перед собою.



3. В. п. – стоячи ноги нарізно, м'яч у руках перед собою – нахили вперед – прогнутися, тримаючи м'яч попереду себе на висоті стегон.



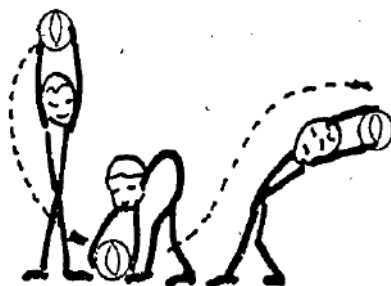
4. В. п. – Стійка ноги нарізно, набивний м'яч у руках над головою. Нахили вправо – вліво з дотиком підлоги м'ячем.



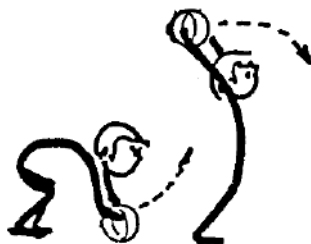
5. В. п. – стоячи ноги нарізно, набивний м'яч у руках над головою. Кругові рухи тулубом.



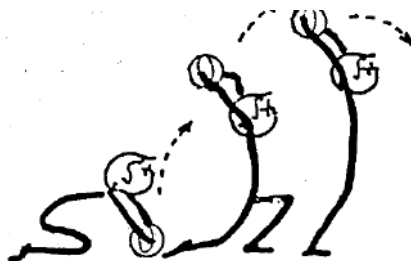
6. В. п. – стоячи ноги нарізно, набивний м'яч у руках над головою. Повороти тулуба дугою вліво – вправо.



7. В. п. – присед, набивний м'яч в руках на підлозі – встати – прогнутися, висунувши стегна вперед, підняти м'яч над головою.



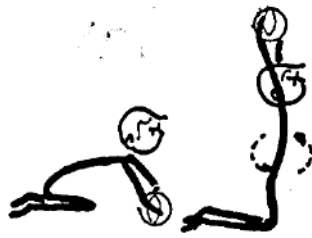
8. В. п. – упор на колінах – крок вперед у стійку, тримаючи м'яч над головою.



9. В. п. – сид на п'ятах з набивним м'ячем у руках на підлозі – стійка на колінах, піднявши набивний м'яч вгору.



10. В. п. – сід на п'ятах з набивним м'ячем у руках на підлозі – стійка на колінах, з м'ячем над головою – кругові рухи стегон.



11. В. п. – присід, набивний м'яч піднято за головою – стійка, піднявши м'яч вгору над головою.

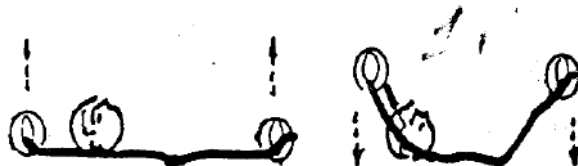


12. В. п. сидячи, набивний м'яч затиснутий між стопами. Піднімання і опускання випрямлених ніг.

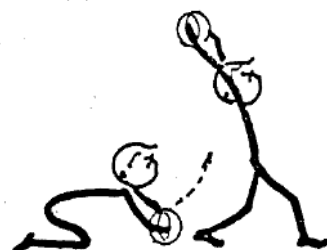


Комплекс 3

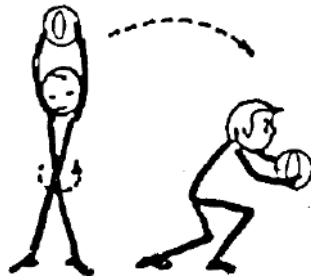
1. В. п. – лежачі на спині, один м'яч вгорі в руках, другий – затиснутий між стопами ніг. Одночасне піднімання рук і ніг.



2. В. п. – сід на п'ятах, упираючись руками в набивний м'яч, – крок вперед, руки з м'ячем над головою.



3. В. п. – стоячи ноги нарізно, набивний м'яч піднято над головою. Випади вперед – в сторони, тримаючи м'яч у руках перед собою.



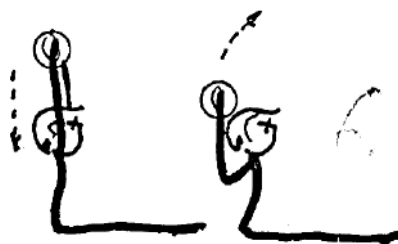
4. В. п. – стоячи ноги нарізно, набивний м'яч затиснутий між ніг. Нахил тулуба вперед – взяти м'яч. Повороти корпусу вліво – вправо.



5. В. п. – сидячи з набивним м'ячем, піднятим над головою. Глибокі нахили вперед з торканням підлоги м'ячем.



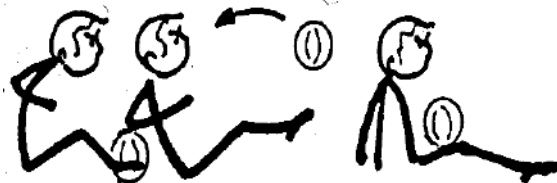
6. В. п. – сидячи з набивним м'ячем, піднятим над головою. Зігніть руки в ліктях, опустіть м'яч за голову.



7. В. п. – сидячи з м'ячем, затиснутим між стопами, піднімання і опускання набивного м'яча з одночасними круговими рухами ніг.



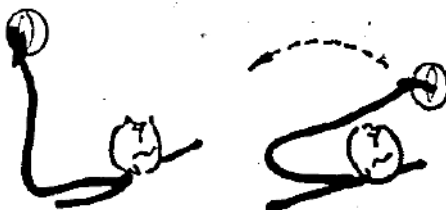
8. В. п. – сід кутом, м'яч затиснутий між стопами. Підкинути м'яч ногами і піймати обома руками.



9. В. п. – сід з упором ззаду, набивний м'яч на животі – підняти таз вгору – пересування на четвереньках в упорі ззаду вперед – назад.



10. В. п. – лежачі на спині, м'яч затиснутий між ногами. Перекат в положення лежачі зігнувшись.



11. В. п. – лежачі на животі, м'яч в руках на полу – прогнутися назад, підкинувши м'яч вгору, спіймати обома руками, лежачі на животі.



12. В. п. – лежачі на животі, м'яч зажати між ногами. Прогнутися, одночасно піднімаючи руки и ноги вгору.



Комплекс 4

1. В. п. – лежачі на спині, руки підняті вперед, м'яч зажатий між ніг. Перекати вліво-вправо.



2. В. п. – лежачі на грудях, руки з м'ячем підняті вперед. Прогнутися, руки с м'ячем на висоті плеч.



3. В. п. – лежачі на спині, м'яч зажатий між – ногами. Перейти в положення лежачі зігнувшись, доторкаючись підлоги м'ячем.



4. В. п. – лежачі на спині, м'яч в руках за головою – сід, руки с м'ячем попереду.



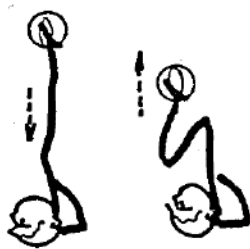
5. В. п – лежачі на спині, м'яч зажатий між – ногами – кут сидячи з м'ячем.



6. В. п – упор лежачі, опираючись руками на м'яч. Згинання і розгинання рук.



7. В. п – стоячи на лопатках, м'яч зажатий між ногами. Згинання і розгинання ніг.



8. В. п – упор лежачі ззаду на набивному м'ячі, другий м'яч зажатий між ногами. Піднімання ніг з м'ячем.



9. В. п – упор лежачі, опираючись руками на набивний м'яч. Перекачування м'яча обома руками вперед.



10. В. п – упор лежачі на одній руці. Перекачування м'яча іншою рукою – вперед-назад.



11. В. п – сід кутом, ноги зігнуті, м'яч зажатий між ногами. Підкидання м'яча ногами вгору.



12. В. п – лежачі на спині, руки в сторони, ноги підняті вгору з м'ячем, затиснутим між стоп. Перенос ніг вправо-вліво.



Комплекс 5

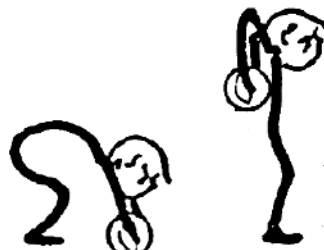
1. В. п. – стійка ноги нарізно. Кидок набивного м'яча за спину обома руками.



2. Нахили вперед, спираючись руками на набивний м'яч. Поштовхом ніг перейти в упор лежачи.



3. В. п. – нахил вперед, спираючись на набивний м'яч. Перехід в стійку ноги нарізно з перенесенням м'яча за голову.



4. В. п. – упор лежачи, спираючись руками на набивний м'яч. Стрибком перейти в присід.



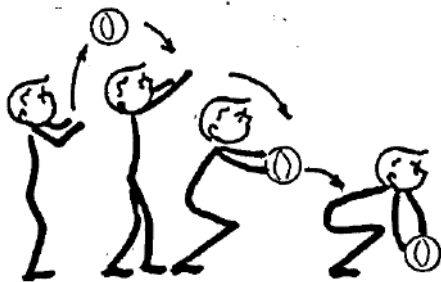
5. В. п. – упор лежачи на набивному м'ячі. Згинання та розгинання рук в ліктях, розведення їх в сторони.



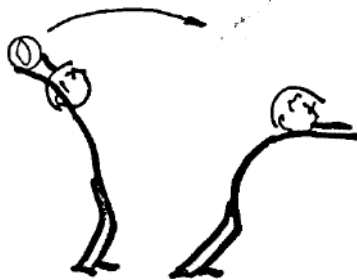
6. В. п. – лежачи на грудях, м'яч затиснутий між ногами. Кидок м'яча ногами вперед через голову.



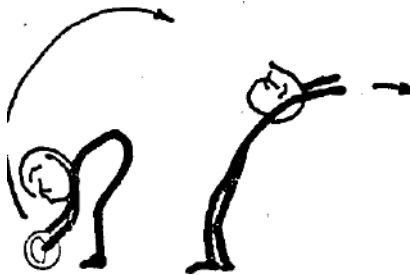
7. В. п. – стоячи, набивний м'яч у руках, опущених вниз. Підкинути м'яч вгору – спіймати – нахилитися вперед з торканням підлоги м'ячем.



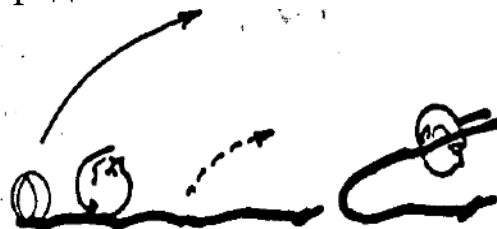
8. Кидок м'яча двома руками вперед через голову.



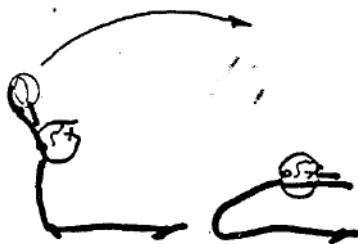
9. В. п. – кидання набивного м'яча двома руками назад з нахилу зігнувшись.



10. В. п. – лежачи на спині, набивний м'яч в руках за головою. Кидок м'яча вперед.



11. В. п. – сидячи, набивний м'яч в руках за головою. Кидок м'яча вперед.



12. В. п. – лежачи на спині, ноги підняті вгору і зігнуті в колінах. Перехід в сід з кидком м'яча через голову.



Комплекс 6

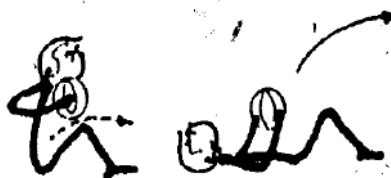
1. В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий між ногами. Підкинути м'яч ногами вгору – сісти – зловити його.



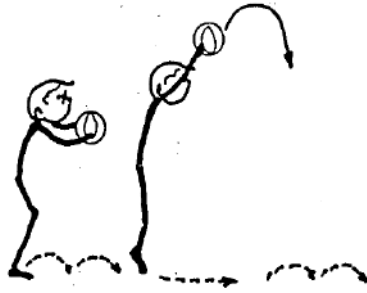
2. В. п. – сидячи на п'ятах, набивний м'яч у руках вгорі за головою – кинути м'яч вперед – лягти на груди.



3. В. п. – сід зігнувшись, м'яч у руках перед грудьми – перехід в положення лежачи на спині – кидок м'яча двома руками від грудей вперед.



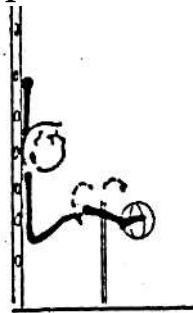
4. Стрибки вперед – підкинути м'яч вгору – зловити в повітрі.



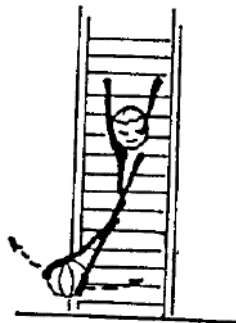
5. В. п. – стоячи, набивний м'яч затиснутий між стоп. Вистрибнути вгору, підкинути м'яч двома ногами вгору.



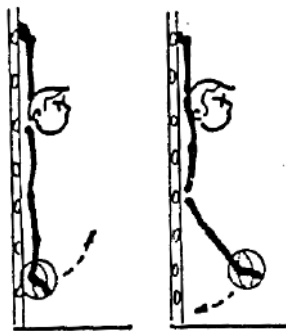
6. Вис спиною до гімнастичної стінки в положенні «кута», м'яч затиснутий між ногами. Перенесення ніг над прапорцем.



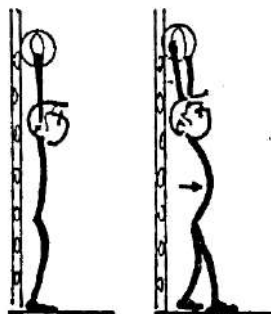
7. Вис спиною до гімнастичної стінки, м'яч затиснутий між ногами. Маятникові рухи тулубом в сторони.



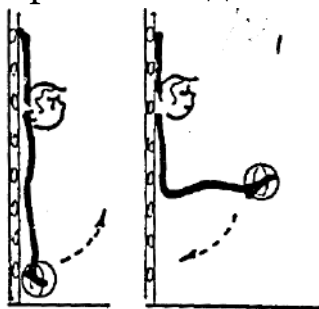
8. Вис спиною до гімнастичної стінки, м'яч затиснутий між ногами. Піднімання ніг з м'ячем вгору.



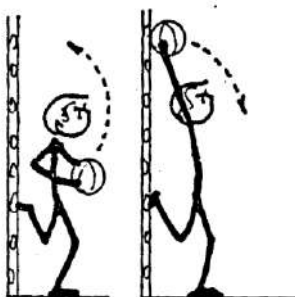
9. В. п. – стоячи спиною до стінки, м'яч в руках над головою. Прогнутися назад з торканням м'ячем гімнастичної стінки.



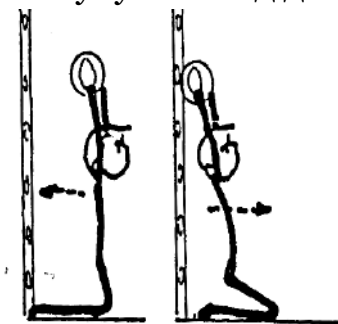
10. В. п. – вис спиною до гімнастичної стінки, м'яч затиснутий між ногами. Піднімання прямих ніг до положення «кута».



11. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, одна нога знаходиться на 3–5-й перекладені стінки, набивний м'яч у руках перед грудьми. Згинаючи і випрямляючи руки, піднімати м'яч вгору.

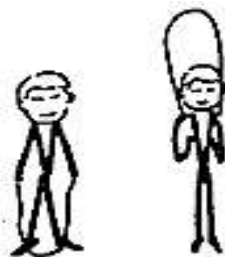


12. В. п. – стоячи на колінах, спиною до гімнастичної стінки, м'яч вгорі над головою. Нахили тулуба назад до торкання м'ячем стінки.

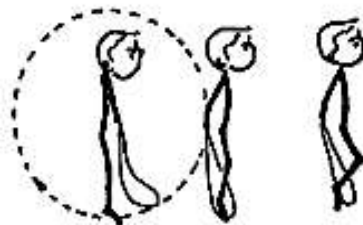


3.7.9. Комплекс вправ зі скакалкою

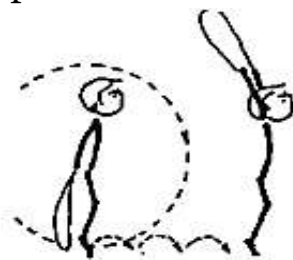
1. Легкі стрибки на носках, ноги разом.



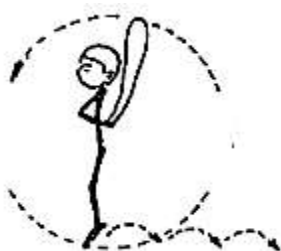
2. Комбіновані стрибки на прямих і зігнутих ногах.



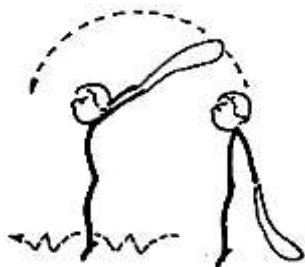
3. Стрибки вперед, ноги разом.



4. Стрибки назад, ноги разом.



5. Легкі стрибки з підскоком



6. Стрибки в сторони, ноги разом.

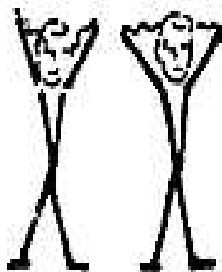


3.7.10. Вправи для розслаблення

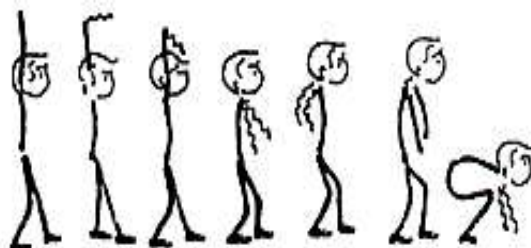
1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки підняті вгору, пальці розведені – рухи передпліччям.



2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки підняті вгору – опускання передпліч за голову.



3. В. п. – стоячи, руки підняті вгору – почергове розслаблення передпліч і плечового пояса, переходячи в присід в упорі – в положенні лежачі.



4. Почергове розслаблення і напруження м'язів лежачи на спині – то лежачи на грудях.



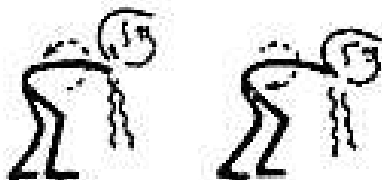
5. Повне розслаблення м'язів лежачи на спині.



6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони – рухи передпліччями.



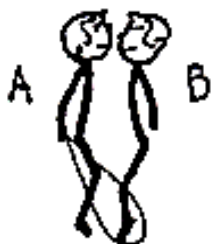
7. Нахили вперед, розслаблення рук, опущених донизу – повороти тулуба вліво-вправо.



РОЗДІЛ 4. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

4.1. Вправи для розвитку спритності

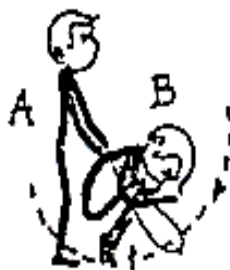
1. Партнери стоячи обличчям один до одного. Синхронні стрибки зі скакалкою.



2. Партнери стоять боком один до одного. Синхронні стрибки зі скакалкою.



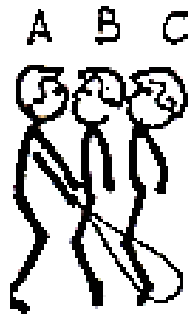
3. А стоїть, В у присіді. Синхронні стрибки зі скакалкою.



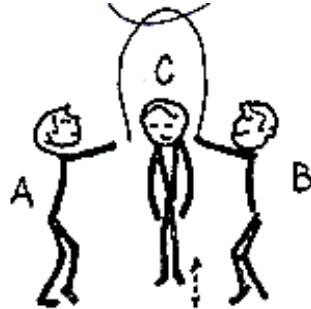
4. А тримає в руках складену вдвоє скакалку і робить нею кругові рухи. В стрибає через неї.



5. Стрибки зі скакалкою втрьох, відштовхуючись обома ногами. А обертає скакалку, В і С стоять до нього обличчям.



6. А і В, стоять обличчям один до одного, обертають скакалку. С стрибає через скакалку, відштовхуючись обома ногами.



4.2. Вправ для розвитку швидкості

1. Стійка на плечах, ноги підняті вгору. Рухи ногами вперед-назад.



2. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, підняті вгору. Колові рухи ногами («велосипед»).



3. Стоячи на місці, енергійні і широкі рухи руками.



4. Ходьба з енергійною роботою рук. На кожен третій крок високе піднімання стегна махової ноги.



5. Опираючись на стінку руками. Піднімання і опускання махової ноги.



6. Те ж саме, але не відриваючи носки від полу.



4.3. Вправ для розвитку витривалості

1. Ритмічний біг.



2. Біг з закиданням гомілок назад – вверху до доторкання сідниць стопами.



3. Біг з високим підніманням стегон.



4. Біг боком (приставним шагом).



5. Біг спиною вперед.



6. Біг «змійкою».



7. Біг підтюпцем.



8. Біг з максимальною швидкістю – 60 м²



9. Біг підтюпцем протягом 1 хв.

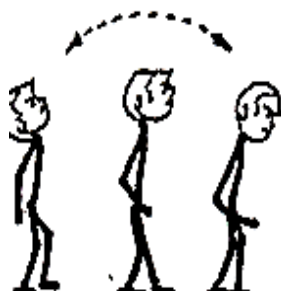


10. Легкий біг – 3000 м.

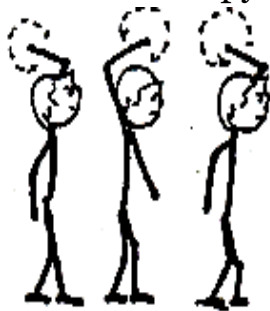


4.4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. Нахили голови вперед і назад.



2. В. п. – стійка ноги нарізно. Колові рухи руками над головою.



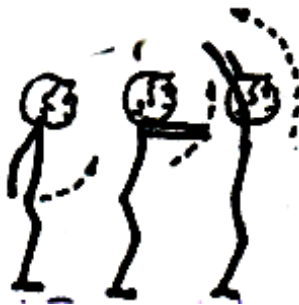
3. В. п. – стійка ноги нарізно. Нахили голови вліво-вправо.



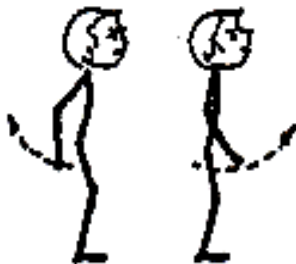
4. Повороти голови вліво-вправо у русі.



5. В. п. – основна стійка. Махи обома руками вгору-вниз.



6. В. п. – основна стійка. Махи двома руками назад-вниз.



4.5. Вправ для розвитку стрибучості

1. Стрибок зігнувшись з підніманням колін до грудей.



2. Стрибок зігнувшись з підніманням п'ят до стегон.



3. Стрибки вгору, відштовхувшись обома ногами.



4. Стрибки зі скачалкою на місці, повороти скачалкою назад.



5. Стрибки зі скачалкою на місці, відштовхуючись однією ногою.



4.6. Вправ для розвитку сили

Комплекс 1

1. В. п. – лежачи на грудях; 1 – упор лежачі, 2 – переміщення руками вперед-назад.



2. У упорі лежачи махи ногами, зігнутими в колінних суглобах, вгору.



3. Нахил вперед в упорі – лежачи на підлозі – упор лежачи.



4. В. п. – упор лежачи; опускання і підйом стегон, розставивши руки в сторони.



5. В. п. – в упорі лежачи по чергове згинання рук в ліктьовому суглобі.



6. З упору лежачи, відштовхнувшись руками від підлоги, зробити бавовна долонями в повітрі.



7. З упору лежачи боком в упор лежачи .



8. З упору лежачи в упор лежачи на передпліччях



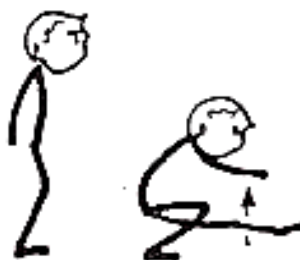
9. Переміщення вперед – назад в упорі лежачи ззаду.



10. В. п. – присід з упором на руки; 1 – упор лежачи, 2 – упор лежачи ззаду



11. З стійки, згинаючи ногу в колінному суглобі, перейти в присід, інша нога випрямлена і витягнута вперед.



12. В. п. – в упорі лежачи – опускання і піднімання таза вгору–вниз.



Комплекс 2

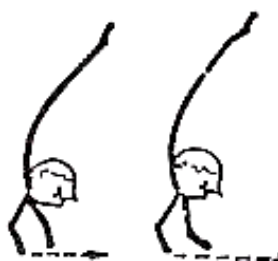
1. Рівновага на одній нозі – упор на іншому коліні – рівновага .



2. В. п – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінних суглобах – піднімання і опускання стегон.



3. Ходьба на руках вперед.



4. В. п. – упор лежачи боком – упор лежачи боком на передпліччі.



5. В. п. – упор лежачи боком на одній руці. Переміщення ніг по колу.



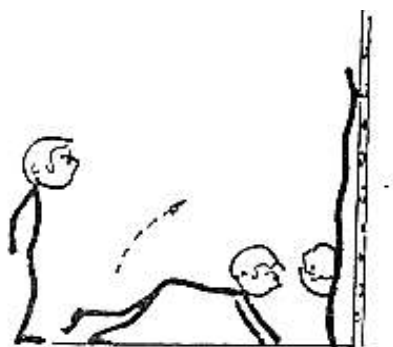
6. В. п. – стійка ноги нарізно. Згинання та розгинання ніг, руки лежать на колінах



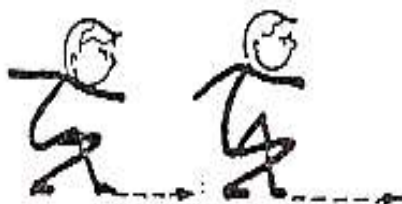
7. Згинання та розгинання ніг в колінних суглобах (стійка – присід – стійка)



8. З стійки поштовхом однієї ноги в стійку на руках біля гімнастичної стінки.



9. Переміщення вперед в присіді, ноги зігнуті в колінних суглобах.



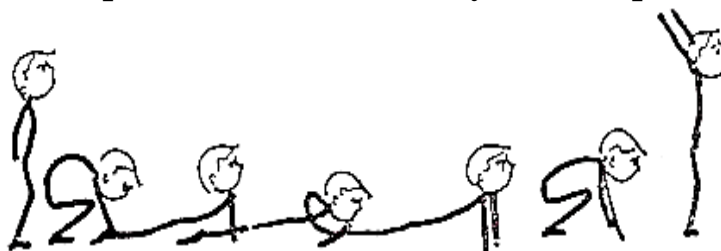
10. Переміщення в присіді, тримаючись руками за стопи, переносячи вагу тіла з ноги на ногу.



11. В. п. – присід ноги скрестно. Встати в стійку, ноги скрестно, руки вгору.



12. Присід ноги скрестно. Встати в стійку, ноги скрестно, руки вгору.

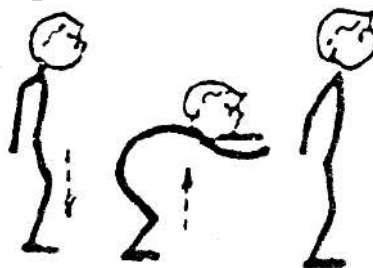


Комплекс 3

1. В. п. – в упорі лежачи – згинання і розгинання рук.



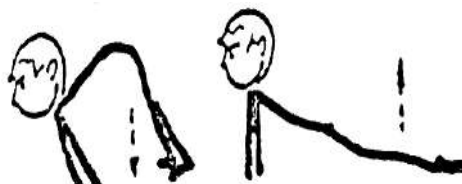
2. В стійкі – згинання і розгинання ніг в колінах.



3. В. п. – присід, руки на підлогу – упор лежачи – лежачи на грудях, руки зігнуті в ліктях.



4. В. п. – в упорі лежачи – згинання і розгинання рук.



РОЗДІЛ 5. КРОССФІТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Реформування системи освіти України вимагає використання різних педагогічних технологій, що дозволяють ефективно реалізовувати інтелектуальний і фізичний потенціал студентів, здійснювати підготовку відповідно до сучасних вимог суспільства. Одним із сучасних і перспективних напрямків, що відповідають даним вимогам, може служити система високоінтенсивних багатофункціональних вправ Кроссфіт.

Кроссфіт - це система силової і загальної фізичної підготовки (ЗФП), високоінтенсивний функціональний тренінг. Система розроблена таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Кроссфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіореспіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу і спритність. Крім того, даний вид занять фізичними вправами успішно вирішує естетичні завдання: зміцнення і зростання м'язів, зменшення жирового прошарку. Таким чином, студент отримує рівномірний і повноцінний фізичний розвиток.

Кроссфіт - це високоінтенсивна тренувальна система загальної та функціональної фізичної підготовленості, в основі якої лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ з різних видів спорту та спортивних методик (важка атлетика, гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, пліометрика тощо). Так, наприклад, з важкої атлетики в Кроссфіт прийшли такі рухи, як «ривок» і «поштовх», вправи «взяття на груди», «жимовий і поштовховий швунг» і т.д. З гімнастики запозичені такі рухи, як «підтягування», «віджимання», «підйоми по канату» та ін.

Тим часом, розглядаючи питання технології впровадження методики Кроссфіт в навчально-виховний процес студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації, слід зазначити, що в робочій програмі з фізичного виховання не передбачено використання високоінтенсивних багатофункціональних фізичних вправ, що становлять основний зміст Кроссфіт.

Розминка

Будь-яке тренування, особливо таке інтенсивне, як Кроссфіт, повинно починатися з розминки. Перед спортивними навантаження-

ми тілу необхідно розігрітися. Розминка допомагає розширити судини, забезпечити кров'ю і киснем м'язи. Протягом 10 хвилин розминки частота пульсу повинна зрости приблизно до 100 ударів за хвилину.

У кожному виді спорту існують конкретні види розминок. В цілому, виділяють два типи розминок: загальну і спеціальну (виконується безпосередньо перед кожною вправою і включає в себе рухи, подібні з рухами тренувальних вправ).

З огляду на те, що Кроссфіт - система загальної фізичної підготовки, на початку заняття необхідно виконати загальну розминку. Якщо тренування передбачає особливі вправи, то викладач повинен запропонувати комплекс спеціальної розминки.

Загальна розминка готує весь організм до тренування. В процесі розминки підвищується температура тіла і активізується обмін речовин, готується до тренування серцево-судинна і дихальна системи, підвищується працездатність м'язів. Відмова від розминки перед початком виконання Кроссфіт-програми може привести до травм.

Розминка перед виконанням Кроссфіт-програми підвищує ефективність тренувань. Під час розігріву спортсмен може психологічно налаштуватися на майбутні навантаження. Розминка викликає викид адреналіну і підвищує тонус симпатичної нервової системи, що допомагає тренуватися інтенсивніше. Це дуже важливо, адже часто Кроссфіт передбачає виконання вправ на швидкість.

Загальна розминка ділиться за формою на прості вправи, розігрів і розтяжку.

Зазвичай розминка починається з голови (шийний відділ хребта) і закінчується розігрівом і розтяжкою гомілковостопних суглобів. В середньому розминка триває від 10 до 20 хвилин. Тривалість розминки і розігрівання тіла перед тренуванням здебільшого залежить від ступеня підготовленості студента, температури повітря, тренувального одягу і т. Д.

Почати розминку краще з легких вправ. Не поспішаючи, виконується обертання шиї і розтяжка трапецієподібного м'яза. Потім можна здійснити кілька серій махових рухів руками (в сторони і по черзі вгору-вниз) і обертання тулубом. Після цього допустимо виконати 10-20 присідань.

Для Кроссфіт-розминки добре підійде біг на місці, біг підтюпцем або стрибки зі скакалкою. Це допомагає розігріти тіло та підвищити температуру в м'язах.

Після розігріву можна перейти до потягувань і розтяжки на місці. Можна виконати нахили вперед, в сторони, вис на турніку. М'язи повинні розминатися повільно і поступально протягом 15-30

секунд до моменту відчуття дискомфорту, але не болю.

Вправи для підвищення гнучкості рук, ніг, хребта представлені обертаннями у всіх суглобах (від міжфалангових суглобів кистей до гомілковостопних).

Стандартна Кроссфіт-розминка також включає в себе підтягування, вправи на прес, крокуючі випадки або випад ногою перед з піднятими вгору руками, присідання з гімнастичною палицею над головою, віджимання на брусах.

Часто спортсмени проводять розминку в тому ж стилі, що і тренування, тобто, вибирають комплекс розігрівуючих вправ і виконують три раунди по 10-15 повторень.

5.1. Сутність тренування Кроссфіт

Кроссфіт (Crossfit) - це переважно багатоповторні і колові тренування - чергування декількох вправ, що виконуються одна за іншою без паузи. Кроссфіт передбачає дуже високоінтенсивні комплекси кардіо, або гібридних тренувань, розрахованих на інтенсивну роботу в змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною потужністю.

Кроссфіт тренування включають в себе вправи трьох основних категорій: важка атлетика, гімнастика і метаболічний комплекс (включає в себе біг, їзду на велосипеді, плавання і веслування тощо).

Основне завдання студента - виконати завдання за певний або мінімальний час, при цьому звести на мінімум відпочинок між підходами (до 1-3 хвилин) або не відпочиваючи зовсім.

У Кроссфіт вважається, що краще тренуватися менше, але більш концентровано, ніж довго, але непослідовно.

Оптимальною в Кроссфіт вважається тренування від 60 до 90 хвилин з урахуванням розминки. Розклад занять найкраще скласти так, щоб між тренуваннями певних м'язових груп була пауза в один або два дні. Якщо є бажання тренуватися частіше, або навіть щодня, слід застосовувати метод поділу «спліт», тобто один день займатися, наприклад, тренуванням м'язів корпусу, а в наступний - ніг.

Режим занять кроссфітом два-три рази на тиждень найкращим чином підходить тим, хто просто хоче тримати себе в формі. При цьому тренування слід якомога рівномірніше розподілити протягом тижня, з перервами для відпочинку. Заняття кроссфітом передбачають твердість в підтримці тренувального режиму і чітке дотримання графіка.

У кваліфікованих спортсменів існує кілька класичних схем побудови тренувань:

1) Тренування три дні поспіль + день відпочинку (3 + 1). Потім

цикл повторюється. Ця модель запобігає перетренованості.

- 2) Схема, розрахована на тижневий робочий цикл: п'ять днів тренувань + два дні відпочинку (5 + 2).
- 3) Чотирьохденний тижневий мікроцикл. В такому випадку тренування здійснюються протягом чотирьох днів тижня, у які зручно спортсмену. Наприклад, понеділок, середа, п'ятниця, субота.

У Кроссфіті використовується три типи навантаження: М - «кардіо», G - гімнастика, W - важка атлетика. Всі типи навантажень в Кроссфіт чергуються між собою, складаючись в різні комплекси для тренування.

5.1.2. Модальності та їх елементи

Тренування побудовані з трьох різних модальностей: метаболічних тренувань («М»), гімнастики («G») і роботи з обтяженнями («W»). Метаболічні тренування представляють собою діяльність однорідної структури, яку часто називають «кардіо», мета якої у збільшенні кардіоваскулярної працездатності і витривалості. Гімнастика включає вправи з вагою тіла людини, а також елементи калістеники. Її головне призначення — оптимізація контролю над тілом за допомогою розвитку неврологічних компонентів, таких як координація, баланс, спритність і точність, а також підвищення працездатності і сили тулуба (табл. 1).

Таблиця 1

Приклади вправ різних модальностей

<i>Гімнастика</i>	<i>Метаболічні тренування</i>	<i>Піднімання обтяжень</i>
Присідання	Біг	Станова тяга
Підтягування	Їзда на велосипеді	Взяття штанги на груди
Віджимання від підлоги	Веслування	Жими штанги
Віджимання на кільцях	Вправи зі скакалкою	Ривок
Віджимання у положенні «стійка на руках»		Поштовх
Піднімання по канату		Вправи с набивним м'ячем
Виходи силою		Махи гирею
Виходи в упор на руках		
Екстензії м'язів спини та стегон		
Піднімання корпусу		
Стрибки		
Випади		

Модальність роботи з обтяженнями включає найбільш важливі базові вправи зі штангою з важкої атлетики та пауерліфтингу, мета яких полягає в розвитку сили, потужності та працездатності тазу й ніг.

Елементи або вправи для кожної з модальностей були обрані виходячи з їх функціональності, здатності викликати нейроендокринний відгук і загальної можливості сприятливо впливати на людське тіло.

5.1.3. Структура тренувального комплексу

Тренувальні комплекси кроссфіт можуть складатись із одного, двох або трьох елементів. Дні 1, 5 і 9 включають один елемент; 2, 6 і 10 дні - 2 елемента, і в дні 3, 7 і 11 використовується три елемента. У кожному разі кожна модальність представлена однією вправою або елементом, тобто кожна М, G і W представлена однією вправою з метаболічних тренувань, гімнастики і важкої атлетики відповідно (табл. 2).

Таблиця 2

Структура тренування Кроссфіт

Дні	Дні «одного елемента» (1, 5, 9)	Дні «двох елементів» (2, 6, 10)	Дні «трьох елементів» (3, 7, 11)
Пріоритет	Пріоритет елемента	Пріоритет завдання	Пріоритет часу
Структура (структура підходів)	М: один підхід G: одна навичка W: один вид роботи з обтяженнями	Дві вправи різних типів повторюються 3-5 разів за певний проміжок часу	Три вправи різних типів виконуються протягом 20 хв.
Інтенсивність	М: довгі помірні дистанції G: складна навичка W: значна вага	Два елементи, що виконуються із помірною або високою інтенсивністю.	Три елементи невеликої або середньої складності
Характер відновлення і роботи	Не має особливого значення	Управління часом роботи/відпочинку критичне	Інтервали роботи/відпочинку відіграють не дуже важливу роль

Коли тренування складається з однієї вправи (дні 1, 5 і 9), фокус спрямований на одну вправу або зусилля. У день елемента «М» (день 1) тренування являє собою одноразову вправу, зазвичай на тривалу повільну дистанцію. Коли модальність — одинична «G»

(день 5), тренування являє собою відпрацювання одиничного досвіду і зазвичай цей навик досить складний і вимагає значної практики та в недостатньо відпрацьованим для того, щоб включати його в тренувальні комплекси. У дні «W» (9) тренування побудовано навколо однієї вправи зі штангою, яка виконується з великою вагою і на малу кількість повторень. Варто повторити, що фокус в дні 1, 5 і 9 спрямований на одиничну спробу: в «кардіо» на тривалу дистанцію, відпрацювання навичок у складних гімнастичних рухах і важку роботу на малу кількість повторень в одній вправі зі штангою, відповідно. У ці дні не тренують спринти, підтягування або поштовх на велику кількість повторень - для цього більше підходять інші дні. У дні «одного елемента» (1, 5 і 9) відновлення не відіграє суттєвої ролі. У дні гімнастики і підняття обтяжень відпочинок між підходами вибирається по самопочуттю, і фокус утримується на відпрацюванні елемента, а не загальному метаболічному ефекті.

У дні двох елементів (2, 6 і 10), структура представлена двома вправами, що виконуються по черзі протягом 3, 4 або, найчастіше, 5 раундів на час. Ці дні мають «пріоритет завдання», тому що завдання стає, а час може змінюватися. Комплекс часто оцінюється за часом, витраченим на завершення п'яти раундів. Два елемента підбираються таким чином, щоб забезпечити рівень інтенсивності від помірного до високого. Управління інтервалами роботи і відпочинку критично важливо. Ці тренування є інтенсивними за темпом виконання, вагою обтяжень, кількістю повторень або знаходяться у відповідності з певною комбінацією. В ідеалі перший раунд важкий, але цілком здійснений, в той час як другий і наступні раунди вимагають вибору темпу, визначення відпочинку та розбиття завдання на невеликі порції. Якщо другий раунд може бути виконаний без проблем, то елементи підібрані надто легкі.

Для днів з трьома елементами (3, 7 і 11), структура зазвичай являє собою три вправи, що повторюються протягом 20 хвилин і оцінюються за кількістю раундів, виконаних протягом цього часу. Такі заняття можна назвати комплексами з «пріоритетом часу», оскільки студент продовжує працювати протягом встановленого часу і мета тренування в виконанні як можна більшої кількості раундів. В ідеалі, елементи підбираються таким чином, щоб забезпечити якомога більшу кількість раундів у межах встановленого часу. Це контрастує з днями «двох елементів», де елементи виконуються набагато більш інтенсивно. Такі тренування дуже важкі, однак, управління інтервалами роботи і часу не грає вирішальної ролі. Кожен з трьох різних днів несе різний характер. В цілому, по мірі

того, як кількість елементів збільшується від одного до трьох, тренувальний ефект досягається менше за рахунок індивідуального елемента, а більше за рахунок достатньої кількості повторень.

5.1.4. Кардіонавантаження на заняттях Кроссфіт

Методологія тренувань в системі кроссфіт (CrossFit) включає в себе функціональні рухи високої інтенсивності, що постійно змінюються. Біг це один з основних людських рухів, що характеризується високою функціональністю. Тому кроссфіт передбачає наявність у комплексах тренувань бігу в тій чи іншій формі. Також рекомендується проведення «бігових» тренувань. Для бігу характерний той же цикл рухів, що і для ходьби, ті ж діючі сили і функціональні групи м'язів. Біг покращує загальну фізичну підготовку людини.

Бігове навантаження у кроссфіті зазвичай передбачає, що студент повинен пробігти дистанцію якомога швидше.

Приклади бігових тренувань за системою кроссфіт:

Комплекс № 1.

- біг 1,6 км
- відпочинок 3 хв.
- біг 1,2 км
- відпочинок 2 хв.
- біг 800 метрів
- відпочинок 1 хв
- біг 400 метрів.

Комплекс № 2

- біг з прискоренням 150 м
- Виконувати 5 підходів.

Комплекс № 3

- біг з прискоренням 30 м
- Виконувати 5 підходів.

Комплекс № 4

- біг з прискоренням 120 м
- Виконувати 5 підходів.

Комплекс № 5

- Рівномірний біг на 10-12 кілометрів.

Комплекс № 6

- прискорення 200 м
 - відпочинок 90 с
- Виконувати 4 раунди.

Комплекс № 7

- прискорення 400 м
 - відпочинок 60 с
- Виконувати 4 раунди.

Комплекс № 8

- прискорення 800 м
 - відпочинок 90 с
- Виконувати 4 раунди.

Комплекс № 9

- прискорення 800 м
 - відпочинок 120 с
- Виконувати 5 раундів.

Заняттям кроссфіт притаманна варіативність. Комплекси тренувань можуть постійно змінюватися і доповнюватися. Більш досвідчені студенти можуть самостійно формувати для себе тренувальні комплекси і пропонувати свою допомогу іншим студентам.

5.1.4.1. Приблизний комплекс вправ з інвентарем

Для проведення тренінгу кроссфіт потрібні, щонайменше, турнік і пара гантелей. Бажано мати також невеликий мішок з піском для вправ з вагою. Існують сотні, а можливо, навіть тисячі силових інтенсивних програм: кожен займається та вибирає вправи відповідно до своїх особистих вподобань. Загальна порада - не треба форсувати навантаження з перших занять (табл. 3), виконуючи максимальну кількість повторів і раундів (табл. 4), потрібно дати можливість організму адаптуватися до екстремальних умов.

Таблиця 3

Темп виконання вправ

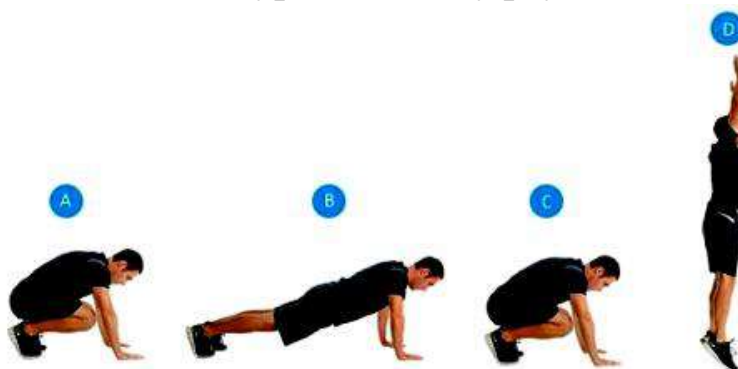
1-4 заняття		4-8 заняття		8-12 заняття		12-16 заняття	
Вправа	Відпочинок	Вправа	Відпочинок	Вправа	Відпочинок	Вправа	Відпочинок
10 с	20 с	15 с	20 с	20 с	15 с	20 с	10 с

Приблизний план тренування

Тренування 1 Макимум раундів за 20 хв	Тренування 2 Макимум раундів за 30 хв	Тренування 3 Макимум раундів за 30 хв
Бурпі 15 повторень	Бурпі з вагою 15 повторень	Біг 200 метрів
Кіппінг 15 повторень	Вибухові віджимання 15 повторень	Підіймання ніг 15 повторень
Підіймання ніг 15 повторень	Вибухові присідання 15 повторень	Бурпі 15 повторень
Вибухові віджимання 15 повторень	Підіймання ніг 15 повторень	Вибухові віджимання 15 повторень

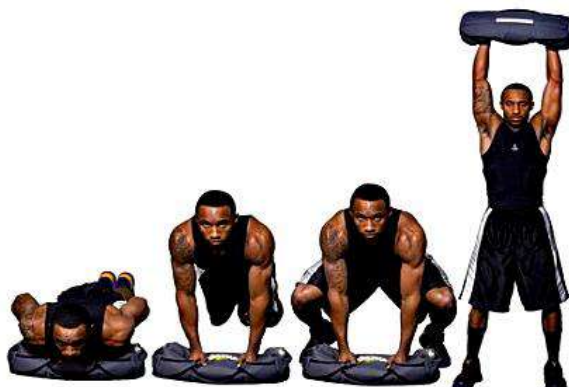
1. Бурпі

В.п. – упор присівши, ноги повинні торкатися грудей. Відкиньте ноги назад, ставши в упор лежачи. Поверніться у вихідне положення і максимально вистрибніть вгору. Знову поверніться у вихідне положення. 15 бурпі в одному раунді.



2. Бурпі з вагою

У цій вправі вам знадобиться мішок з піском. Принцип виконання той же, що при виконанні бурпі без ваги, тільки тут у вас в руках буде мішок з піском і вам, не потрібно буде вистрибувати з ним вгору, досить просто підняти над головою. 10 повторень в одному раунді.



3. Вибухові присідання

Представляють собою звичайні присідання, тільки в момент, коли потрібно вставати, спортсмен вистрибує вгору. Руки при цьому весь час повинні знаходитися за головою. 15 вибухових присідань в одному раунді.



4. Підйом ніг

У вихідному положенні вис на перекладині здійснюється піднімання зігнутих в колінах ніг до живота. Вправа виконується максимально швидко, без розгойдування. Повинні працювати тільки м'язи преси. Виконувати 15 повторень в одному раунді.



5. Вибухові віджимання

Виконуються як звичайні віджимання, але під час виходу з нижньої точки, потрібно виштовхнутись руками вгору, так, щоб долоні відірвалися від підлоги на кілька сантиметрів. Виконати 15 віджимань.



Для тих, хто тільки починає тренування за системою Кроссфіт, рекомендовано наступний комплекс вправ (табл. 5), який, в подальшому, можна використовувати як розминку або підвідний. Для тих, хто продовжує тренування, підвищуючи свій рівень фізичної і функціональної підготовленості, можна включати в тренувальний процес комплекси вправ №2 і №3 (табл. 6, 7).

Таблиця 5

Комплекс вправ № 1 для початківців

№ з/п	Зміст матеріалу	Дозування	Методичні вказівки
1.	В.п. – упор лежачи. «Переступання» ногами навколо «точки» опори на руки проти годинникової стрілки	10 с 20 с - відпочинок	Тулуб тримати рівно
2.	В.п. – лежачи на спині на підлозі, ноги під лавою, руки за головою в замок. Виконувати піднімання тулуба.	10 с 20 с - відпочинок	Лікті направлені в сторони. Пальці рук не розмикати. Тягнемось підборіддям вперед-вгору. Ноги зігнуті в колінах.
3.	Стрибки через скакалку.	10 с 20 с - відпочинок	Руки підіймати трохи вище голови, потилицю назад, ноги згинати менше.
4.	В.п. – лежачи на животі, руки вгору (на гімнастичному килимку). Вправа «Човник». Одночасне піднімання рук, плечового поясу і ніг вгору.	10 с 20 с - відпочинок	Руки піднімати трохи вище голови, потилицею тягнемось вгору, ноги в колінах не згинати.
5.	В.п. – упор лежачи. 1. Праву руку відвести в сторону. 2. Вихідне положення 3. Ліву руку відвести в сторону. 4. Вихідне положення.	10 с 20 с - відпочинок	Тулуб тримати рівно. Руку відводимо паралельно підлозі. Голову не опускати.
6.	В.п. – сидячи на підлозі. Упор на руки позаду, ноги підняти до кута 35 градусів. Тримаємо кут.	10 с 20 с - відпочинок	Ноги в колінах сильно не згинати
7.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Виконати присідання	10 с 20 с - відпочинок	1 - Руки вперед. 2 - Руки в сторони.
8.	В.п. – широка стійка. Тулуб подати вперед, руки опущені вниз. Піднімати (розводити) руки в сторони.	10 с 20 с - відпочинок	При підніманні рук в сторони – зведення лопаток.

Примітка: виконувати 20 - 25 хвилин.

Таблиця 6

Комплекс вправ №2 для більш підготовлених

№ з/п	Зміст матеріалу	Дозування	Методичні вказівки
1.	В.п. – упор лежачи. «Переступання» руками навколо «точки» опори на стопи.	15 с 15 с - відпочинок	Тулуб тримати рівно.
2.	В.п. – лежачи на спині на підлозі ноги під лавою, руки за головою в замок. Виконувати піднімання тулуба.	15 с 15 с - відпочинок	Ноги зігнуті в колінах. При підніманні ліктем лівої руки торкнутись правого коліна, при повторному підніманні – навпаки.
3.	В.п. – права нога попереду, ліва нога позаду. Стрибки зі зміною положення ніг.	15 с 15 с - відпочинок	Носки обох стоп спрямовані вперед. Крок (відстань між стопами): 50-70 см. Висота стрибків – 15-20 см.
4.	В.п. – лежачи на животі руки вгору. Виконувати вправу «ножиці» руками і ногами.	15 с 15 с - відпочинок	Ноги прямі. Темп виконання – швидкий. М'язи напружені.
5.	В.п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук («віджимання»).	15 с 15 с - відпочинок	Корпус тримати рівно.
6.	В.п. – упор присівши. Чергувати: упор присівши – упор лежачи.	15 с 15 с - відпочинок	Перехід із одного положення в інше виконувати стрибком
7.	В.п. – основна стійка. 1. Стрибок вгору, руки через сторони вгору, плескання над головою, ноги нарізно. 2. В.п.	Темп високий.	
8.	В.п. – широка стійка. Тулуб подати вперед, руки опустити вниз. Піднімати (розводити) руки в сторони (використовувати гантелі)	15 с 15 с - відпочинок	При підніманні рук в сторони – зведення лопаток. Вага гантель: дів.: 0,5-1кг, юн.:1-3 кг
9.	В.п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук («віджимання»).	15 с 15 с - відпочинок	Корпус тримати рівно.
10.	В.п. – сід кутом, упор на руки позаду. Зігнути ноги в колінах і випрямити.	15 с 15 с - відпочинок	Ноги підняті над підлогою на 30 см
11.	Сходження на степ-платформу (лаву)	15 с 15 с - відпочинок	Темп сходження – високий, під час підйома – ноги випрямляти.
12.	В.п. – широка стійка, руки за голову. 1. Нахил вперед. 2. В.п.	15 с 15 с - відпочинок	При нахилі спина пряма. Лікті в сторони, лопатки зведені.

Примітка: виконувати 25 - 30 хвилин.

Таблиця 7

Комплекс вправ №3 для добре підготовлених

№ з/п	Зміст матеріалу	Дозування	Методичні вказівки
1.	В.п. – упор присівши. 1. Упор лежачи. 2. Одне віджимання. 3. Упор присівши. 4. Стрибок вгору.	20 с 10 с - відпочинок	Темп виконання високий
2.	В.п. – сід кутом, упор на руки позаду. Виконувати ногами вправу «ножиці».	20 с 10 с - відпочинок	Висота положення ніг над підлогою – 25-30 см. Ноги в колінах не згинати.
3.	В.п.- стійка ноги нарізно, руки за голову. Присідання.	20 с 10 с - відпочинок	Коліна під час згинання не повинні виходити за стопи, таз відводиться назад, корпус – невеликий нахил вперед, спину тримаємо рівно.
4.	В.п. – лежачи на підлозі. Утримання положення «човник».	20 с 10 с - відпочинок	Плечовий пояс та руки підняті, ноги прямі, підняті від стегна.
5.	В.п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук («віджимання»).	20 с 10 с - відпочинок	Корпус тримати рівно.
6.	В.п. – лежачи на підлозі, руки вгору (на підлозі за головою) в руках набивний м'яч або будь-яке обтяження. 1. Руки з м'ячем дугою вперед-вниз, торкнутися м'ячем стегон. 2. В.п. 3. Підняти ноги вперед-вгору до рук і торкнутися м'яча ногами. 4. В.п.	20 с 10 с - відпочинок	Ноги та руки підіймати прямі.
7.	Застрибування на степ-платформу або лаву.	20 с 10 с - відпочинок	
8.	В.п. – широка стійка. Тулуб подати вперед, руки опустити вниз. Підіймати (розводити) руки в сторони (використовувати гантелі).	20 с 10 с - відпочинок	При підніманні рук в сторони – зведення лопаток. Вага гантель: дів. 0,5-1кг, юн. 1-3 кг

9.	В.п. – упор лежачи. Одна рука в упорі на підлозі, інша – на м'ячі (або на іншому об'ємному предметі). 1. Виконати віджимання. 2. Поміняти в.п. рук.	20 с 10 с - відпочинок	Корпус тримаємо прямо.
10.	В.п. - сид на підлозі, упор позаду. Ногами утримуємо м'яч (волейбольний). Підняти ноги та опустити в в.п.	20 с 10 с - відпочинок	Ноги в колінах не згинати.
11.	Вистрибування вгору з в.п. упор присівши.	20 с 10 с - відпочинок	Під час вистрибування руки підіймаємо вгору
12.	В.п. – стійка ноги нарізно, в руках гантелі. 1. Праву руку вперед. 2. В.п. 3. Ліву руку вперед. 4. В.п. 5. Руки вперед. 6. Руки вгору. 7. Руки в сторони. 8. В.п.	20 с 10 с - відпочинок	Корпус тримати прямо.
13.	В.п. – упор лежачи, ноги на лаві або на підвищенні. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. «Віджимання».	20 с 10 с - відпочинок	Корпус утримуємо прямо
14.	В.п. – лежачи на підлозі, вправа «Велосипед»	20 с 10 с - відпочинок	Руки за головою, ноги випрямляємо паралельно підлозі
15.	Біг на місці з високим підйманням стегна.	20 с 10 с - відпочинок	Темп виконання високий
16.	В.п. – лежачи на підлозі, руки вгору, в руках набивний м'яч або будь-яке обтяження. Утримання положення «Човник».	20 с 10 с - відпочинок	Плечовий пояс і руки підняті, ноги прямі, підняті від стегна.
17.	В.п. - упор лежачи, кість однієї руки на кісті іншої. Згинання і розгинання рук.	20 с 10 с - відпочинок	Корпус тримаємо прямим.
18.	Вправа «Кенгуру»: стрибки вгору, коліна підтягувати до грудей.	20 с 10 с - відпочинок	Темп виконання високий

Примітка: виконувати 30 - 35 хвилин.

5.1.5. Основні CROSSFIT вправи

- Стрибки через скакалку – одинарні, подвійні і потрійні.
- Стрибки через штангу – перестрибування штанги з двох ніг.
- Веслування на тренажері.
- Біг – біг на короткі, середні та довгі дистанції.
- «Повітряні» присідання – звичайні присідання з власною вагою.
- Гіперекстензія – підйом тулуба на тренажері, включаючи м'язи спини.
- Вихід на турніку.
- Вихід на кільцях.
- Застрибування на тумбу – стрибки на ящик з двох ніг з обов'язковим випрямленням ніг на ньому.
- Бурпі – перехід з положення стійка ноги нарізно (вихідне положення) в упор лежачи, підтягування ніг в упор присівши і вистрибування з плесканням над головою у вихідне положення.
- Підтягування - можуть бути силові, кіпінгом (з розгойдуванням) або «батерфляй».
- Підйоми корпусу за рахунок напруження м'язів пресу (Сіт-апи). Виконуються з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, підняти корпус і торкнутися підлоги або пальців ніг перед собою.
- Складка – одночасний підйом корпусу і ніг за рахунок напруження м'язів пресу з вихідного положення лежачи, руки вгорі.
- Сіт-апи на тренажері гіперекстензії.
- Віджимання в положенні стійка на руках.
- Ходьба на руках.
- Підтягування колін до ліктів на перекладині.
- Підйом носків до перекладини.
- L-підтягування – підтягування, з одночасним утриманням куточка за рахунок напруження м'язів пресу.
- Присідання на одній нозі – «пістолетик».
- Віджимання від підлоги.
- Віджимання на кільцях.
- Горизонтальні віджимання на кільцях – вправа схоже з звичайними віджиманнями на підлозі, тільки руки спираються на кільця, що висять низько над підлогою.
- Підйоми по канату.
- Жим штанги лежачи.

- Присідання зі штангою на плечах.
- Бросок м'яча в підлогу, стіну – інтенсивні броски медбола в підлогу, стіну, з наданням йому максимального прискорення.
- Взяття штанги на груди – підйом штанги з підлоги в положення стоячи, штанга на грудях.
- Взяття на груди і поштовх штанги – вправа, аналогічна попередній, додається викид штанги над головою.
- Кластер – взяття штанги на груди у положенні сід і викид її над головою.
- Станова тяга.
- Прогулянка фермера – ходьба з обтяженням в руках.
- Фронтальні присідання – присідання зі штангою на грудях.
- Протяжка – підйом штанги з підлоги, надаючи їй прискорення, у положення над головою.
- Свінг – махи гирьєю перед собою.
- Оверхеди – присідання зі штангою над головою.
- Силовий жим стоячи – жим штанги від грудей у положенні стоячи, без підсиду.
- Поштовховий жим стоячи (швунг) – викид штанги від грудей вгору.
- Підйом сендбегу (мішок з піском) на плече.
- Ривок штанги – класичний варіант важкоатлетичної вправи.
- Тяга штанги до підборіддя з стійки сумо – широка стійка, руки тримають гриф середнім або вузьким хватом.
- Переворот покришки – з вихідного положення станової тяги піднімаємо і перекидаємо покришку.
- Трастери – викид штанги над головою із глибокого присідання, штанга на грудях.
- Трастери з гирями – вправа, аналогічна попередній, замість штанги в руках атлета знаходяться гирі.
- Крокуючі випади – глибокі випади ногою, торкаючись коліном підлоги і тримаючи обтяження над головою.
- Кидки медбола в мішень – з положення сидячи, м'яч перед грудьми, випрямляємось і викидаємо м'яч вгору.

Як наголошувалося раніше, у системі Кроссфіт існує три різних типи навантажень: G - гімнастичні (вправи переважно з власною вагою) W - силові (вправи, пов'язані з силовими видами спорту) M – кардіо (вправи з кардіонавантаженням). Інвентар, що застосовується у вправах: штанга, гирі, гантелі, канат, сумка/мішок, поперечина, ящик/платформа, скакалка, МедБол, кільця і тренажери.

Вправа: AirSquat (Повітряні Присідання). Опис: Глибокі присідання з витягнутими руками. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Back Extensions (Зворотня Екстензія). Опис: Розгинання тіла в положенні лежачи або на тренажері. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Back Squat (Навпочіпки). Опис: Глибокі присідання зі штангою на плечах. Необхідний інвентар: штанга. Тип навантаження: W



Вправа: Ball Slams (Кидок м'яча). Опис: Кидки м'яча об підлогу. Необхідний інвентар: м'яч (Медбол). Тип навантаження: W



Вправа: Barbell Bench Press (Жим штанги лежачи).

Опис: Жим штанги на горизонтальній лаві. Необхідний інвентар: штанга. Тип навантаження: W



Вправа: Barbell Deadlift (Тяга штанги).

Опис: Станова тяга штанги. Необхідний інвентар: штанга. Тип навантаження: W



Вправа: Barbell Sit-ups (Сітап-прес зі штангою).

Опис: Підйоми тулуба для преса з вертикальним положенням рук зі штангою. Необхідний інвентар: штанга. Тип навантаження: W



Вправа: Box Jump (Стрибки на ящик).

Опис: Застрибування на платформу або ящик. Необхідний інвентар: платформа/ящик. Тип навантаження: G



Вправа: Burpee (Бурпі). Опис: Віджимання в упорі лежачи і вистрибування 2 в 1. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: ChestToBar Pull- up (груди до перекладины). Опис: підтягування до грудей (можливо з розгойдуванням). Необхідний інвентар: перекладина. Тип навантаження: G



Вправа: Clean and jerk (взяття і поштовх). Опис: Взяття штанги на груди і поштовх штанги. Необхідний інвентар: штанга. Тип навантаження: W



Вправа: Developing Pushups (віджимання, що розвивають). Опис: спрощені віджимання (для новачків). Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Dip (Занурюватися). Опис: Віджимання на брусах / кільцях. Необхідний інвентар: бруси / кільця. Тип навантаження: G



Вправа: DoubleUnders (подвійний стрибок). Опис: Подвійні стрибки на скакалці. Необхідний інвентар: скакалка. Тип навантаження: M.



Вправа: Dumbbell Power Snatch (силовий ривок гантелі). Опис: Ривок гантелі в силовому варіанті. Необхідний інвентар: гантель. Тип навантаження: W



Вправа: Farmer's walk (Прогулянка фермера). Опис: Ходьба з обтяженням (руки опущені) на певну дистанцію. Необхідний інвентар: гантелі, гирі. Тип навантаження: W



Вправа: Handstand (стійка). Опис: стійка на руках.
Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Handstand Push-ups. Опис: віджимання в стійці на руках. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Jumping Squats (стрибки-присідання). Опис: Присідання з вистрибуваннями. Необхідний інвентар: штанга, гантелі / -. Тип навантаження: G



Вправа: Kettlebell Swing (Гирьовий Свінг). Опис: махи гирі. Необхідний інвентар: гиря. Тип навантаження: W



Вправа: Knees to Elbows (Коліна до Ліктів). Опис: Підняття колін на перекладині до грудної клітки/ліктів. Необхідний інвентар: поперечина. Тип навантаження: G



Вправа: Long Cycle (Довгий Цикл). Опис: Поштовх декількох гир по довгому циклу. Необхідний інвентар: гиря. Тип навантаження: W



Вправа: Medicine Ball Cleans. Опис: Взяття м'яча (МедБол) на груди. Необхідний інвентар: м'яч (МедБол). Тип навантаження: W



Вправа: Mountain Climber (Скелелаз). Опис: Біг в упорі лежачи. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: M



Вправа: One Legged Squat (The Pistol). Опис: Присідання (пістолет) на одній нозі. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Rope Climb. Опис: підйоми по канату. Необхідний інвентар: канат. Тип навантаження: G



Вправа: Rowing. Опис: веслування. Необхідний інвентар: тренажер Гребля. Тип навантаження: M



Вправа: SandbagBearhug Squat. Опис: присідання (ведмежі) з мішком. Необхідний інвентар: сумка, мішок. Тип навантаження: W



Вправа: Sit-ups. Опис: підйоми тулуба для преса. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Snatch (Ривок). Опис: Ривок штанги. Необхідний інвентар: штанга. Тип навантаження: W



Вправа: Standing broad-jump. Опис: стрибки в довжину. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: M



Вправа: Turkish GetUp. Опис: Турецький підйом. Необхідний інвентар: штанга, гиря. Тип навантаження: W



Вправа: V-situp. Опис: V-складка / групування для м'язів живота. Необхідний інвентар: -. Тип навантаження: G



Вправа: Wall Ball. Опис: кидки м'яча з положення сидячи об стіну. Необхідний інвентар: м'яч (МедБол). Тип навантаження: W



5.1.6. Зразки комплексів для самостійних тренувань Кроссфіт

Для самостійних занять у позаурочний час найкраще підійдуть комплекси вправ, які не потребують будь-якого обладнання.

Комплекс № 1

- Присідання.
- Виконувати 10 раундів по 10 с

Комплекс № 2

- 5 забігів по 200 м
- 10 присідань
- 10 віджимань.

Комплекс № 3.

- Біг 1000 м
- Виконувати по 10 «повітряних» присідань (air присідання), 10 вправ на прес (Sit-ups), 10 віджимань (push-ups) через кожну хвилину бігу.

Комплекс № 4.

- 10 «бурпі» (burpees)
 - Біг з прискоренням 100 м
- Виконувати 10 раундів за часом.

Комплекс № 5.

- 10 віджимань із вихідного положення «стійка на руках» (Handstand push ups)
 - 200 м бігу
- Виконувати 3 раунди за часом.

Комплекс № 6.

- 10 віджимань
 - 10 «повітряних» присідань
 - 10 вправ на прес (Sit-ups)
- Виконувати 6 раундів за годиною.

Комплекс № 7.

- 10 віджимань
 - 10 присідань
 - 10 вправ на прес (Sit-ups)
- Виконувати 10 раундів за часом.

Комплекс № 8.

- 10 віджимань
 - 10 вправ «гойдалки» (hollow rocks)
 - Біг 200 м
- Виконувати 5 раундів за часом.

Комплекс № 9.

- 10 віджимань
 - 10 присідань
- Виконувати 10 раундів за часом.

Комплекс № 10.

- 10 вправ на прес (Sit-ups)
 - 10 «бурпі» (burpees)
- Виконувати 10 раундів за часом.

Комплекс № 11.

- 10 вправ на прес (v-sits)
 - 10 віджимань із вихідного положення «стійка на руках» (Handstand push ups)
 - 10 присідань
- Виконувати 10 раундів за часом.

Комплекс № 12.

- 10 вертикальних стрибків
- 10 віджимань
- 10 вправ на прес

Виконувати 4 раунди за часом.

Комплекс № 13.

- 10 вертикальних стрибків
- біг 400 м

Виконувати 5 раундів за часом.

Комплекс № 14.

- 10 крокуючих випадів (Walking Lunges)
- 10 віджимань

Виконувати 10 раундів за часом.

Комплекс № 15.

- 10 повітряних присідань (air squats)
- відпочинок 3 хвилини
- 100 повітряних присідань (air squats)
- відпочинок три хвилини
- 100 повітряних присідань (air squats).

Комплекс № 16.

- 100 повітряних присідань (air squats)

Виконувати за часом.

Комплекс № 17.

- 100 «бурпі» (burpees)

Виконувати за часом.

Комплекс № 18.

- 100 віджимань

Виконувати за часом.

Комплекс № 19.

- Біг 50 м
- відпочинок 2 хв

Виконати 10 підходів.

Комплекс № 20.

- 20 стрибків із вихідного положення «основна стійка» до положення «широка стійка» зі зміною положення рук (jumping jacks)
- 20 «бурпі» (burpees)
- 20 «повітряних» присідань (air squats)

Виконувати 3 раунди за часом.

Комплекс № 21.

- 200 «повітряних» присідань (air squats).

Комплекс № 22.

- 200 стрибків із вихідного положення «основна стійка» до положення «широка стійка» зі зміною положення рук (jumping jacks).

Комплекс № 23.

- біг 500 м
- 50 «повітряних» присідань (air squats)

Виконувати 3 раунди за часом.

Комплекс № 24.

- 3 вертикальних стрибка
- 3 присідання
- 3 стрибка в довжину

Виконувати 5 раундів, відпочинок за необхідності.

Комплекс № 25.

- 30 віджимань
- утримання положення «стійка на руках» 30 секунд

Виконувати 3 раунди.

Комплекс № 26.

- утримання положення «стійка на руках» з опорою на стіну 30 с.
- утримання положення «низький сід» 30 с

Виконувати 5 раундів.

Комплекс № 27.

- утримання положення «стійка на руках» 30 секунд
- утримання положення «низький сід» 30 с

Виконувати 5 раундів.

Комплекс № 28.

- 25 присідань з вистрибуванням (Jumping Squats)
- Виконувати 4 підходи.

Комплекс № 29.

- біг з прискоренням 400 м
 - 30 повітряних присідань (air squats)
- Виконувати 3 раунди за часом.

Комплекс № 30.

- 20 стрибків у довжину (з підходи)
- утримання положення «стійка на руках» 30 с (30 підходів).

Комплекс № 31.

- 5 віджимань
 - 5 присідань
 - 5 вправ на прес
- Виконувати 20 раундів

Комплекс № 32.

- 50 повітряних присідань (air squats)
- Виконувати 5 підходів.

Комплекс № 33.

- 50 вправ на прес (Sit-ups)
 - біг 400 м
- Виконувати 3 раунди.

Комплекс № 34.

- біг з прискоренням 400 м
- Виконувати 5 підходів через однакові інтервали відпочинку.

Комплекс № 35.

- 7 присідань
 - 7 «бурпі» (burpees)
- Виконувати 7 раундів за часом.

Комплекс № 36.

- 10 повітряних присідань (air squats)
 - 10 віджимань
 - 10 вправ на прес
- Виконувати 3 раунди за часом.

Комплекс № 37.

- 20 повітряних присідань (air squats)
- 20 «бурпі»
- 20 віджимань

Виконувати 3 раунди за часом.

Комплекс № 38.

- 10 «бурпі»
- 10 віджимань

Виконувати 5 раундів.

Комплекс № 39.

- 25 спроб виходу у положення «стійка на руках»
- біг 1500 м.

Комплекс № 40.

- біг 1500 м
- 10 віджимань (виконувати після кожної хвилини бігу).

Комплекс № 41.

- біг 2000 м

Виконувати за часом.

Комплекс № 42.

- біг 1000 м
- 100 «повітряних» присідань (air squats)
- біг 1000 м

Виконувати за часом, без відпочинку.

Комплекс № 43.

- біг 1500 м
- 50 присідань

Виконувати за часом.

Комплекс № 44.

- біг 1500 м
- присідання протягом 1 хвилини

Виконується 5 раундів.

Комплекс № 45.

- біг 200 м
- 50 присідань

Виконується 3 раунди.

Комплекс № 46.

- біг 400 метрів
- 50 «повітряних» присідань (air squats)

Виконується по 4 підходи.

Комплекс № 47.

- біг 400 метрів
- 30 «повітряних» присідань (air squats)
- утримання положення «стійка на руках» 30 секунд

Виконується 3 раунди за часом.

Комплекс № 48.

- біг з високим підйманням коліна 15 с
- віджимання 10 разів

Виконати 3 раунди по 5 підходів. Відпочинок між підходами повинен становити однакові проміжки часу.

Комплекс № 49.

- утримання положення «стійка на руках» загальною тривалістю 3 хв.

Комплекс № 50.

- біг з прискоренням 100 м
- ходьба 100 м

Виконати 10 раундів.

Комплекс № 51.

- біг з прискоренням 100 м
- 30 присідань

Виконувати 8 раундів.

Комплекс № 52.

- біг з прискоренням 200 м
- 25 віджимань

Виконувати 3 раунди.

Комплекс № 53.

- біг з прискоренням 50 м
- 10 віджимань

Виконувати 10 раундів.

Комплекс № 54.

- 10 вертикальних стрибків (стрибати максимально високо, без перерв між стрибками)
- 10 віджимань

Виконати 5 раундів.

Комплекс №55.

- ходьба у положенні «стійка на руках» 100 м.

Комплекс № 56.

- 100 стрибків із вихідного положення «основна стійка» до положення «широка стійка» зі зміною положення рук (jumping jacks)

Виконувати за часом.

Комплекс № 57.

- біг 1500 м
- виконати 20 «повітряних» присідань (air squats) через кожен хвилину бігу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єф В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : Абетка. НОВА, 2001. 384 с.
2. Березовський А. П., Непейвода В. С., Березовская В. П. Прикладна-професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Кривий Ріг : КТР. И, 1989.
3. Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России «Инновации и перспективы ФК и С в современном обществе : материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. Иркутск : ФГОУ НИ Ир ГТУ, 2014. Том 1. С. 40–45.
4. Грубник В. Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі 5-12 класи. Харків, «Ранок». 2007.
5. Данілов О. О. Самостійна робота студентів з фізичного виховання у вищій школі. Національний транспортний університет, 2008.
6. Данілов О. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів в НТУ. Національний транспортний університет, 2010.
7. Зубалій М. Д., Єрмолова В. М., Столітенко В. В., Столітенко Є. В. та ін. Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ. Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 272 с.
8. Кроссфит. URL : [http:// sportwiki](http://sportwiki). Кроссфит.
9. Кроссфит: «за» и «против». URL : <http://www.fitwaygym.com/aboutfitness/krossfit-za-i-protiv-i/>.
10. Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Мехоношин С. О., Дзюбановський А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. методичний посібник. Тернопіль : «Астон», 1997. 108 с.
11. Мамонова О. В., Шутова Т. Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья : Материалы IV Международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. «Гуманитарное образование в экономическом вузе». 2016. С. 519–526.
12. Мусіхіна І. Г. Фізична культура, мастер-клас 5-6 класи. Харків, Ранок, 2006.
13. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник. К. : Видавничий Дім «Слово»,

2011. 264 с.
14. Огородников Б. И. Туризм и спортивное ориентирование. М. : Ф и С, 1983
 15. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів : форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2000 248 с.
 16. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страшко Н. П. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини. К. : Здоров'я, 1986. 147 с.
 17. Романенко В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М. : Ф и С, 1986. 143 с.
 18. Фальков О. П., Сергієчко Л. П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. Херсон, 1994.
 19. Шутова Т. Н. Бодров И. М., Мамонова О. В. и др. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 30–32.
 20. Bowles Nellie Exclusive : On the Warpath with CrossFit's Greg Glassman. URL: <https://www.maxim.com/maxim-man/crossfit-greg-glassman-exclusive-2015-9>.
 21. CROSSFIT Trademark of CrossFit, Inc. Registration Number 3007458. Serial Number 78422177. URL: <https://www.crossfit.com/>

**КУЛИК Ніна Анатоліївна,
САХНЕНКО Анна Василівна,
ЛАЗОРЕНКО Сергій Анатолійович**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
Комплекси фізичних вправ
для розвитку рухових здібностей**

*Навчально-методичний посібник
до практичних занять з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Комп'ютерний набір *Н.А. Кулик*
Комп'ютерна верстка *Н.С. Цьома*

Підп. до друку 04.03.2019.
Формат 60x84/16. Гарнітура Georgia.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 9,77.
Ум. фарб.-відб. 9,77. Обл.-вид. арк. 6,87.
Тираж 100 пр. Вид. № 15.

Видавець і виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.