

355.5  
M54

ВП 7-00(01).01



# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ КРОСФІТ (ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО)



**ЧЕРВЕНЬ 2019**

**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТИВ І МЕТОДИКИ  
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З  
ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ**

355.5  
M54

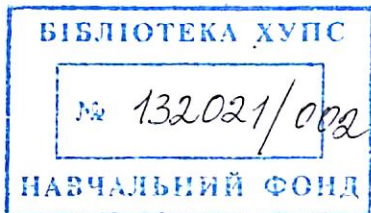
Прим. №\_\_

**ВП 7-00(01).01**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Начальник Головного управління  
підготовки Збройних Сил України –  
заступник начальника Генерального  
штабу Збройних Сил України  
полковник

*[Signature]*  
"19" *[Signature]* 2019 року  
О. ТАРАН

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З  
ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ КРОСФІТ  
(ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО)**



Військова навчально-методична публікація командирам підрозділів (військовослужбовцям) з організації занять по фізичній підготовці

ЧЕРВЕНЬ 2019  
ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:  
обмежень для розповсюдження немає.  
ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І  
МЕТОДИК ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ  
УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ

## ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 030168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” [usvir@ysvr.dod.ua](mailto:usvir@ysvr.dod.ua), АСУ “Сєдо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872) або Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” [standart@kvdv.dod.ua](mailto:standart@kvdv.dod.ua), АСУ “Сєдо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

3  
ЗМІСТ

|     |   |    |
|-----|---|----|
|     | ПЕРЕДМОВА   | 2  |
|     | ВСТУП   | 4  |
|     | ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ                             | 4  |
|     | ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ                                 | 4  |
|     | ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ                        | 5  |
| 1   | ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ КРОСФІТ              | 6  |
| 1.1 | Загальні положення історії виникнення та розвитку Кросфіту    | 6  |
| 1.2 | Структура, принципи, правила та переваги Кросфіт              | 7  |
| 2   | ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ | 12 |
| 2.1 | Фізичні вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу     | 12 |
| 2.2 | Фізичні вправи для розвитку м'язів тулуба та черевного пресу  | 19 |
| 2.3 | Фізичні вправи для розвитку м'язів ніг                        | 24 |
|     | СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)                       | 29 |
|     | ДЛЯ ЗАМІТОК   | 30 |

## ВСТУП

Фізична підготовка забезпечує основу бойової готовності і повинна бути невід'ємною частиною життя кожного військовослужбовця. Фізична підготовка готує військовослужбовців до виконання завдань на фоні фізичних навантажень з широким спектром загроз, в складних оперативних умовах та з новими технологіями. Фізична підготовка забезпечує фізичний компонент, який вносить свій внесок в тактичну та технічну компетентність, і формує фізичну основу для всього навчання.

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Ефективність військовослужбовців багато в чому залежить від їх фізичного стану. Повний спектр операцій – це перевірка на міцність, витривалість, спритність, пружність і координація військовослужбовців. Перемога – як і життя військовослужбовців часто залежить від цих чинників. Для того, щоб йти на великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, їздити швидко на танках і автомашинах по пересіченій місцевості, під час наступу, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку, всі ці дії під час ведення війни вимагають високого фізичного стану.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості.

## ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Ці Методичні рекомендації не містять посилань на інші військові публікації.

## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення наведено в тексті.