

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА**

Методические указания  
для студентов специальностей

- 6-05-0211-05 Графический дизайн и мультимедиа дизайн
- 6-05-0212-01 Дизайн костюма и текстиля
- 6-05-0212-02 Дизайн предметно-пространственной среды
- 6-05-0311-02 Экономика и управление
- 6-05-0412-04 Маркетинг
- 6-05-0611-04 Электронная экономика
- 6-05-0413-02 Товароведение
- 6-05-0716-01 Метрология, стандартизация и контроль качества
- 6-05-0723-01 Технологии и проектирование текстильных изделий
- 6-05-0723-02 Технологии и проектирование одежды и обуви
- 6-05-0714-02 Технология машиностроения, металлорежущие станки и инструменты
- 6-05-0722-05 Производство изделий на основе трёхмерных технологий
- 6-05-0611-01 Информационные системы и технологии
- 7-07-0712-02 Теплоэнергетика и теплотехника
- 6-05-0713-04 Автоматизация технологических процессов и производств

УДК 796.011.3:796.088

Составители:

А. Г. Мусатов, Е. А. Ребизова, Е. В. Бандаревич, А. Ю. Машков, А. Н. Козлов

Одобрено кафедрой «Физическая культура и спорт»  
УО «ВГТУ», протокол № 5 от 08.12.2025.

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
УО «ВГТУ», протокол № 6 от 27.02.2026.

**Развитие физических качеств и общей физической подготовки средствами кроссфита** : методические указания / сост. А. Г. Мусатов [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2026. – 35 с.

Методические указания содержат рекомендации по кроссфиту необходимые для выполнения практических занятий, что позволяет студентам развить и совершенствовать физические качества средствами кроссфита.

В методических указаниях широко представлены иллюстрированные комплексы кроссфита методом круговой тренировки, что позволяет занимающимся использовать их самостоятельно.

УДК 796.011.3:796.088

© УО «ВГТУ», 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	5
2 КРОССФИТ – КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	8
3 КОМПЛЕКСЫ КРОССФИТА .....	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	34

## ВВЕДЕНИЕ

Кроссфит (CrossFit) – это относительно молодая, но быстро набравшая популярность система физической подготовки. Изначально созданная для тренировки сотрудников полиции, пожарных, военных и элитных спецподразделений, она быстро вышла за рамки профессионального спорта и стала глобальным фитнес-феноменом. Основная идея кроссфита заключается в развитии всесторонней физической готовности, что делает его универсальным инструментом как для повседневной жизни, так и для улучшения результатов в других видах спорта.

Кроссфит – это постоянно варьируемые, высокоинтенсивные функциональные движения, выполняемые за короткий промежуток времени.

Цель кроссфита – достижение всесторонней физической готовности, которая определяется через развитие 10 физических качеств:

- сила;
- выносливость (кардио- и мышечная);
- мощность;
- скорость;
- гибкость;
- координация;
- ловкость;
- точность;
- баланс;
- работоспособность.

## 1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Кроссфит, как высокоинтенсивная система функционального тренинга, представляет собой уникальный синтез различных спортивных дисциплин, сочетающий в себе элементы тяжёлой атлетики, гимнастики и кардионагрузок. Эта комплексность обуславливает исключительные требования к организации безопасности тренировочного процесса. Уникальность кроссфита проявляется не только в постоянной вариативности упражнений, но и в специфическом подходе к интенсивности нагрузок, когда многие упражнения выполняются на пределе функциональных возможностей организма. Такая методика требует не просто хорошего владения техникой, но и безупречного соблюдения протоколов безопасности на всех этапах тренировки.

В отличие от многих других фитнес-направлений, где риски относительно локализованы и предсказуемы, в кроссфите они носят комплексный системный характер. Спектр потенциальных опасностей чрезвычайно широк: от специфических тяжелоатлетических травм, включая повреждения плечевого пояса, коленных суставов и позвоночника, до последствий чрезмерной кардионагрузки на сердечно-сосудистую систему и гимнастических повреждений опорно-двигательного аппарата. Особую опасность представляет кумулятивный эффект от сочетания разнотипных нагрузок, который может привести к непредсказуемым последствиям для неподготовленного организма.

Фундаментальным принципом безопасности в кроссфите является принцип постепенности и адаптации, который реализуется через систему масштабирования нагрузок. Использование регрессии упражнений для начинающих предполагает разработку упрощённых версий сложных движений, соответствующих текущему уровню подготовки атлета. Постепенное увеличение рабочих весов осуществляется по строго регламентированной схеме, учитывающей индивидуальные особенности восстановления и адаптации организма.

Систематическая расстановка оборудования включает в себя зонирование пространства по типам нагрузок: тяжелоатлетическая зона, гимнастический сектор, кардио-зона. Каждая зона оборудуется специализированным покрытием, соответствующим типу нагрузок. Чёткое зонирование пространства для разных видов активности предполагает физическое разделение зон с помощью разметки, ограждений или специального расположения оборудования.

Своевременная уборка использованного инвентаря осуществляется по принципу «чистое рабочее место» – каждый атлет обязан незамедлительно возвращать снаряды на места хранения после использования. Организация системы хранения инвентаря должна исключать возможность самопроизвольного падения оборудования и обеспечивать лёгкий доступ к необходимым снарядам.

Особое внимание уделяется обеспечению свободных проходов шириной не менее 1,5 метров между зонами тренировки и доступности аварийных выходов, которые должны быть обозначены светящимися указателями и всегда оставаться свободными. Недопустимо оставлять на полу гири, гантели, диски и другой инвентарь, так как это создает угрозу падения и получения травм.

Безопасность при работе с отягощениями представляет собой комплексную систему мер, требующую строгого соблюдения технических нормативов и постоянного контроля за выполнением упражнений. Базовые требования безопасности при работе со штангой начинаются с обязательного использования замков специальной конструкции, обеспечивающих надёжную фиксацию дисков даже при значительных углах наклона грифа во время выполнения упражнений. Каждый замок перед использованием проходит визуальную проверку на наличие повреждений и износа резьбовых механизмов. Правильная техника сборки и разборки снаряда включает строгий алгоритм действий: установка штанги на стойки, последовательное навешивание дисков с чередованием сторон, обязательная проверка симметричности расположения грузов, фиксация замками с усилием, предусмотренным техническими требованиями.

Использование страховки при работе с предельными весами организуется по специальному протоколу, предусматривающему обязательное присутствие двух страхующих при выполнении тяжелоатлетических упражнений, их согласованные действия и чёткое знание техники поддержки снаряда.

При работе с гантелями осуществляется постоянный контроль траектории движения и положения запястья. Особое внимание уделяется синхронизации движения в суставах и поддержанию симметрии при выполнении упражнений. Категорически запрещаются неконтролируемые броски снарядов после завершения подхода – для безопасного возвращения снарядов в исходное положение используются амортизирующие площадки и специальные техники опускания веса.

Гимнастические упражнения в кроссфите представляют собой сложный комплекс элементов, требующий не только физической подготовки, но и строгого соблюдения протоколов безопасности. Высокие требования к силе хвата и стабильности плечевого пояса обусловлены необходимостью контроля веса собственного тела в различных плоскостях движения.

Пробежки организуются с соблюдением строгих протоколов: подбор обуви осуществляется на основе анализа биомеханики стопы, маршруты планируются с учётом рельефа местности и состояния покрытия. Тренировки при неблагоприятных погодных условиях проводятся только в специально оборудованных крытых зонах с контролем температурного режима и влажности.

Техника безопасности на занятиях кроссфитом представляет собой сложную, многоуровневую систему мер, направленных на сохранение здоровья и предотвращение травматизма, которая должна интегрироваться во все аспекты тренировочного процесса.

Строгое соблюдение принципа постепенности проявляется в детализированном планировании тренировочных циклов, где каждый этап подготовки логически вытекает из предыдущего. Это включает в себя систему масштабирования упражнений, индивидуальный подбор рабочих весов, контроль интенсивности выполнения кроссфита с учётом текущего функционального состояния спортсмена. Особое значение имеет психологический аспект постепенности – формирование у занимающихся понимания, что прогресс достигается не через травмы и преодоление боли, а через регулярные и осознанные тренировки.

Правильная организация тренировочного пространства выходит далеко за рамки простой расстановки оборудования. Это сложная система зонирования, учитывающая специфику различных видов нагрузок, обеспечивающая необходимые расстояния между спортсменами, предусматривающая аварийные выходы и зоны безопасности. Каждый элемент оборудования должен проходить регулярный технический осмотр, а покрытие пола и защитные конструкции – соответствовать самым современным стандартам качества.

Безупречное владение техникой выполнения упражнений достигается через многоэтапную систему обучения, включающую работу с облегчёнными снарядами, использование тренажёров-симуляторов, видеоанализ движений и постоянную коррекцию ошибок под руководством тренера.

Важно понимать, что безопасность – это не ограничение, а возможность для более эффективного и длительного прогресса. Развитие культуры безопасности, основанной на взаимном уважении, ответственности и разумном подходе к тренировкам, позволит минимизировать риски и сделать занятия по-настоящему эффективными и безопасными, способствуя достижению высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья на протяжении многих лет.

## 2 КРОССФИТ – КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**CrossFit** – слово английского происхождения. **Cross** – пересекать, совмещать, форсировать. **Fit** – в хорошей форме, сильный, здоровый. Кроссфит – это широкое понятие. В общем и целом, кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, разработанный для проработки всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости спортсмена.

Кроссфит подразделяется на «физкультурный» (для большинства людей) и «соревновательный» (для элитных атлетов, профессиональных спортсменов). Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, лёгкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности.

Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки. Кроссфит использует методику, включающую в себя приёмы различных спортивных направлений:

- тяжёлая атлетика;
- лёгкая атлетика;
- гимнастика;
- пауэрлифтинг;
- бодибилдинг.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

Кроссфит – это высокоинтенсивные тренировки, включающие различающиеся по технике упражнения, что позволяет прорабатывать все группы мышц. За отведённое время человек должен выполнять несколько упражнений по кругу, чтобы повторить каждое 3–4 раза. Это позволяет развивать дыхательную систему, усиливать нагрузку на сердце и максимально нагружать мышечные ткани.

Кроссфит следует назвать высокоинтенсивной физкультурой, потому что в результате осуществления данной методики на практике происходит преодоление адаптации человеческого организма к тренировкам и достигается, таким образом, продолжительный прогресс.

В отличие от других видов спорта кроссфит не является монотонным. По данной причине у него нет шансов быстро, да и вообще в принципе надоест выполняющему приёмы лицу. Для кроссфита, напротив, характерны вариативность и разнообразие.

Хорош этот вид фитнеса тем, что для него не обязательно записываться в спортзал, иметь какую-то определённую физическую подготовку или данные. Для тренировок можно использовать любое время, оборудование и местность – полная свобода выбора. Важно запомнить, что при обилии вариантов, чем наполнить свой тренинг, кроссфит – это вид спорта, который объединяет различные направления, то есть вы не можете только приседать или заниматься на турнике, так как это не воркаут и не занятие по похудению. Если хотите заниматься именно кроссфитом, то будьте готовы выполнять упражнения из пауэрлифтинга, гимнастики, тяжёлой атлетики, единоборств и прочих видов спорта.

Цель кроссфита не только в том, чтобы улучшить общую физическую подготовку, развить основные физические качества: скорость, гибкость, силу, ловкость и выносливости, но и сделать вас более активным. Если же неправильно составить программу тренировок, то можно не только не достичь своих целей, но и ухудшить состояние здоровья. Разумнее всего заниматься кроссфитом в группе или, как минимум, с сертифицированным инструктором. Групповые занятия намного эффективнее индивидуальных. Соревнования по кроссфиту являются мощной мотивацией для приверженцев этого вида фитнеса.

Программы для кроссфита могут включать самые разные упражнения – все зависит от уровня физической подготовленности тренирующегося. Это могут быть обычные приседания, отжимания, бег на месте. Более спортивный человек может выполнять выпады, упражнения со штангой и выпрыгивания вверх. Кроссфит предлагает комплексы упражнений, среди которых есть и те, что рассчитаны на детей, девушек, активных пенсионеров и профессиональных спортсменов.

Упражнения, предлагаемые в рамках кроссфит-программы, классифицируют на три группы. Первая подразумевает выполнение движений с отягощением, то есть тяги и жимы гантелей, гирь, штанги, а также становая тяга, приседания и пр. Вторая группа упражнений делает упор на работу с собственным весом – при помощи отжимания от пола, подтягиваний на турнике и т. п. Наконец, третья группа включает движения для развития выносливости сердечной мышцы: плавание, бег на коротких дистанциях и пр. Главная особенность приёмов, осуществляемых в кроссфите, заключается в задействовании в движение как можно большего числа мышц одновременно.

Начинать занятия можно, как в зале, так и дома. Инструктор поможет вам подобрать подходящие упражнения, объяснит все нюансы тренировки, а также будет следить за техникой. Если вы хотите заниматься самостоятельно дома, то усвойте следующие правила кроссфита:

- первые тренировки длятся не более 20-ти минут;
- заниматься нужно через день;
- во время тренировки не следует пить воду, сделайте это через 15 минут после её завершения;

– составленная программа тренировок для кроссфита не должна меняться чаще, чем раз в 4–6 недель;

– в одной тренировке должно быть 4 упражнения: одно на ноги, второе тянущего характера (тяга штанги), третье основано на рывке (подтягивание на перекладине), а четвёртое – это кардионагрузка. Они должны повторяться по кругу не менее 4-х раз – очень важно уложиться в отведённые 20 минут;

В кроссфите очень важно сокращать время отдыха. Изначально можно несколько секунд отдышаться между циклами, но в идеале вы должны разработать свои лёгкие настолько, чтобы сохранять более-менее спокойное дыхание на протяжении всей тренировки.

Главная задача в кроссфите – это уместить в одно занятие как можно больше повторов упражнений. Нельзя увеличивать время, можно только ускорять и улучшать технику их выполнения. Не забывайте делать качественную разминку перед кроссфит упражнениями, а также после них растяжку.

В неделю должно быть как минимум 3 разные тренировки, которые нужно повторять по кругу. Усложнять их можно увеличением рабочих весов, использованием медбола или дополнительных движений в упражнении. Количество повторов каждого упражнения от 5-ти до 15-ти, в зависимости от физической подготовки тренирующегося. Базовые упражнения кроссфита не должны вызывать тяжести и жжения в мышцах.

Можно выделить 3 варианта построения нагрузок:

- без учёта времени;
- выполнение большего количества работы в одно и то же время;
- сокращение времени на выполнение одной и той же работы.

### **Разновидности упражнений**

Кроссфит имеет огромное множество упражнений, приёмов и их вариаций.

*Гимнастические – включают различные движения с собственным весом, примерами которых могут быть всевозможные подтягивания, отжимания на брусьях и прочее. Чаще всего они употребляются в лёгкой атлетике.*

**Приседания** – они могут быть разнообразные (на двух ногах, на одной ноге, с расставленными широко ногами и т. д.).

**Разгибание спины** – ноги закреплены, бедра упираются в опору, спина в свободном состоянии, руки за головой. Спина поднимается из положения 90 градусов, в одну линию с ногами и обратно.

**Запрыгивание** – из положения на корточках, спортсмен запрыгивает на импровизированный пьедестал, а затем спрыгивает обратно.

**Бёрпи** – упражнение похожее на привычное для нас отжимание от пола, только после каждого отжимания необходимо подтянуть ноги к груди, из этого положения выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой.

**Отжимания вниз головой** – подходим к стене, делаем упор на руки, ногами отрываемся от земли и прижимаем их к стене. В таком положении делаем отжимания, касаясь пола головой.

**Выпады** – спортсмен из положения стоя делает широкий шаг вперёд, затем возвращается обратно. Опорная нога должна почти касаться пола, а нога выпадающая, должна сгибаться не более чем на 90 градусов.

**Уголок** – на брусках, кольцах или другой опоре на выпрямленных руках. Поднять прямые ноги параллельно полу и удерживать их в таком положении несколько секунд. Можно выпрямлять по одной ноге. Торс должен составлять с ногами угол в 90 градусов.

**Подтягивание на кольцах** – удерживая в руках гимнастические кольца, поднять свое тело руками до упора 90 градусов, затем резко сделать выпад вверх, выпрямив руки. Вернуться в положение согнутых локтей, опуститься на пол.

**Отжимания на брусках** – удерживая вес тела на руках, согнутых в локтях параллельно полу, резко выпрямить руки, затем вернуться в исходное положение. Спина должна быть перпендикулярно полу и не отклоняться.

**Лазание по канату** – руками и ногами упираясь в канат и обхватывая его, отталкиваться и подниматься вверх по канату.

**Подтягивание на перекладине** – привычные для нас подтягивания на турнике, когда из висячего положения, усилием рук тело подтягивается вверх.

**Многоструктурные упражнения** – относятся так называемые «кардиоупражнения»: бег, плавание, прыжки через скакалку, гребля, езда на велосипеде и др.

**Кросс-бег** – быстрый бег туда-обратно, когда спортсмен курсирует между расстоянием от 100 метров до 1 км.

**Гребля** – используется тренажёр, по технике выполнения напоминающий греблю веслами на лодке. Преодолеваются расстояния от 500 до 2000 метров.

**Прыжки через скакалку** – это упражнение знает даже ребёнок. Единственное отличие этого упражнения в Кроссфите, в том, что прыжок делается более затяжной, чтобы успеть прокрутить скакалку вокруг себя дважды. При этом приходится сильнее отталкиваться и выше прыгать.

**Упражнения с внешними объектами** – все виды становых тяг (классическая, «сумо», румынская), жимовые упражнения, приседания, выбросы, а также упражнения с гириями и гантелями. К этой группе мы относим базовые упражнения.

**Становая тяга** – из положения сидя, ухватив штангу на ширине плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и отрывает штангу от пола. Затем возвращает в исходное положение.

**Толчок** – из положения сидя, ухватив штангу чуть шире плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и, отрывая штангу от пола, поднимает её к своей груди. После этого рывком толкает штангу над головой на выпрямленных руках.

**Приседания со штангой** – штанга лежит на плечах и поддерживается руками, ноги на ширине плеч. Спортсмен приседает глубоко и поднимается на выпрямленные ноги.

**Качели с гирей** – держа гирю обеими руками, спортсмен поднимает её над головой и опускает между ног и обратно наверх, по принципу качелей.

### Приседания



Рисунок 1 – Приседания

Для чего: фундамент для всех приседаний. Развивает ноги, ягодицы, кор.

Техника:

1. Стойка ноги врозь, носки слегка развёрнуты.

2. На вдохе отведите таз назад и вниз, как будто садитесь на низкий стул.

Грудь держите высоко, взгляд вперёд.

3. Опускайтесь до параллели бёдра с полом или ниже (если позволяет мобильность).

4. На выдохе мощно встаньте, выпрямляя ноги и бёдра, сжимая ягодицы в верхней точке.

Ключевые ошибки:

– колени заворачиваются внутрь («вальгус»). Всегда толкайте колени наружу в траектории носков;

– скругление (кифоз) поясницы («подмигивание ягодицами»). Держите спину прямой, напрягайте пресс;

– отрыв пяток от пола. Вес всегда на всей стопе, можно приподнять пятки на блины, если не хватает мобильности голеностопа;

– слишком быстрая, неконтролируемая фаза опускания.

## Отжимания

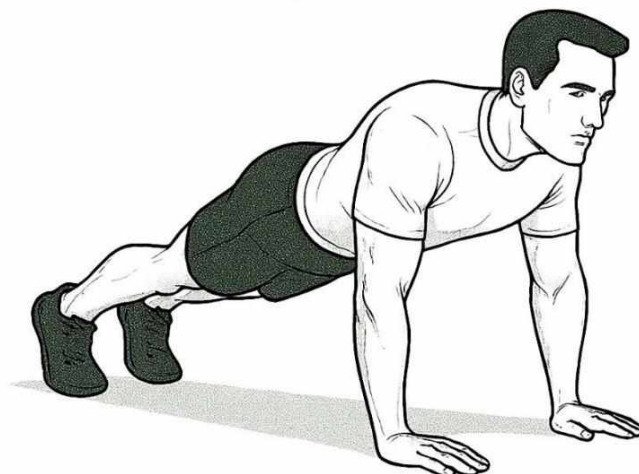


Рисунок 2 – Отжимания

Для чего: развитие груди, плеч, трицепсов и кора (стабильность).

Техника:

1. Упор лёжа, кисти под плечами, тело образует прямую линию от пяток до макушки (нейтральный таз, напряжённый пресс и ягодицы).
2. На вдохе согните локти, направляя их под углом  $\sim 45^\circ$  от корпуса (не прижимайте к бокам).
3. Опуститесь до параллели груди с полом, не проваливая поясницу.
4. На выдохе мощно отождмитесь в исходное положение.

Ключевые ошибки:

- провисание таза или поднятие ягодиц вверх. Тело должно быть как планка;
- локти «смотрят» строго в стороны ( $90^\circ$  к телу). Это создает опасную нагрузку на плечевые суставы;
- неполная амплитуда. Касание грудью пола/руки/мяча или полное выпрямление в локтях.

Голова тянется вперёд. Шея должна быть нейтральным продолжением позвоночника.

## Становая тяга с гирей/гантелью/штангой



Рисунок 3 – Становая тяга

Для чего: самый безопасный способ научиться правильно наклоняться. Развивает заднюю цепь (ягодицы, бицепс бедра, спину).

Техника:

1. Поставьте гирю между стоп. Ноги на ширине плеч.
2. Отведите таз назад, сохраняя спину абсолютно прямой (можно слегка прогнуться в пояснице), и слегка согните колени. Опуститесь, чтобы взять гирю.
3. Возьмитесь за гирю двумя руками. Взгляд вперёд.
4. На выдохе, упираясь пятками в пол, выпрямите ноги и таз, вставая с гирей. Движение должно идти от выталкивания таза вперёд, а не от тяги спиной.
5. На вдохе выполните обратное движение: отведите таз назад и опустите гирю по той же траектории.

Ключевые ошибки:

- скругление спины («горб») на любом этапе. Это ведёт к травме. Если спина округлится, уменьшите вес или глубину;
- движение начинается со спины, а не с толчка ногами и тазом;
- гиря слишком далеко от голеней (движение по дуге). Она должна двигаться почти вертикально, близко к телу;
- блокировка коленей с резким толчком в верхней точке.

## Толчок гири одной рукой



Рисунок 4 – Толчок гири одной рукой

Для чего: развитие силы жима, стабильности плеча и кора.

Техника:

1. Исходное положение: гиря в «стойке» – на груди, локоть прижат к телу, предплечье вертикально.
2. Сделайте небольшой подсед (сгибание ног) для инерции.
3. Мощно выпрямите ноги и за счёт этого импульса «вытолкните» гирю вверх.
4. Дожмите гирю рукой до полного выпрямления локтя над головой.
5. Подконтрольно верните гирю сначала в положение на грудь, затем вниз.

Ключевые ошибки:

- отсутствие связи с ногами («жим только рукой»). Движение начинается с ног;
- прогиб в пояснице в верхней точке. Напрягайте ягодицы и пресс;
- асимметрия тела. Не наклоняйтесь вбок. Старайтесь, чтобы оба плеча оставались в одной плоскости;
- плечо «залезает» к уху в верхней точке. Активно толкайте плечо от уха.

## Бёрпи

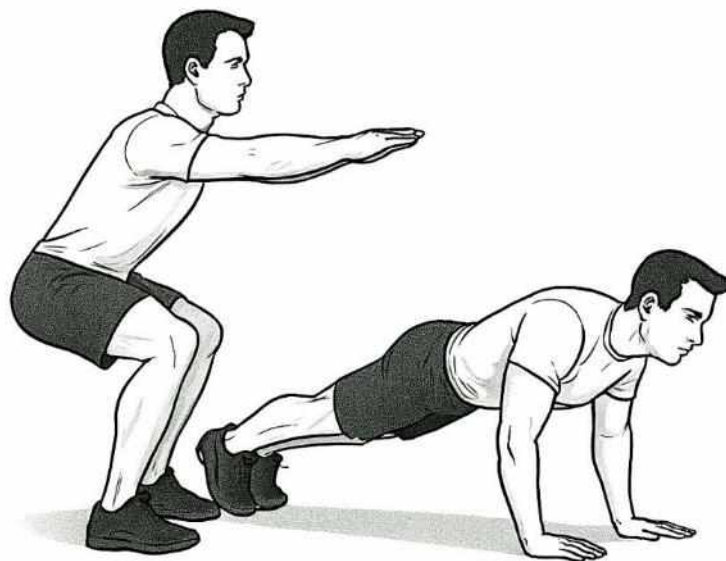


Рисунок 5 – Бёрпи

Для чего: развитие взрывной силы, выносливости, координации.

Правильная последовательность:

1. Стойка.
2. Присед, положите ладони на пол.
3. Прыжок/шаг ногами назад в положение планки.
4. (Опционально, для продвинутых) Отжимание.
5. Прыжок/шаг ногами вперёд к рукам.
6. Взрывной прыжок вверх с хлопком над головой.

Ключевые ошибки:

- провисание поясницы в планке;
- неполная амплитуда: недосед, недопрыжок;
- постановка головы вперёд рук в приседе. Голова должна быть между руками;
- резкое, неконтролируемое опускание в планку. Это ведёт к травме плеч.

## Скакалка



Рисунок 6 – Скакалка

Польза: координация, взрывная сила икр, выносливость, мобильность голеностопа, невероятная энергоёмкость.

Базовые техники прыжков:

1. Одиночные подскоки.

Техника: лёгкие подскоки на обеих ногах, отталкиваясь носками. Приземляйтесь на подушечки стоп с мягкими коленями. Вращение идёт от кистей, локти близко к телу.

Ошибки:

- приземление на всю стопу/пятки;
- высокие прыжки;
- вращение всей рукой от плеча.

2. Бег на месте.

Техника: поочерёдная смена ног, как при беге. Минимальная высота.

Ошибки:

- загребание ногами назад;
- сильный удар пяткой.

Продвинутые техники (для интенсивности):

Высокие колени: поднимайте бедро до параллели с полом.

Двойные прокрутки: один прыжок – два оборота скакалки. Требуется высокого и плотного прыжка, быстрого вращения кистями.

## Обруч



Рисунок 7 – Обруч

Польза: кардионагрузка, тонизирование мышц кора (пресс, косые), улучшение осанки и координации, малоударная нагрузка.

Правильная техника вращения на талии:

1. Стойка: ноги на ширине плеч или одна чуть впереди. Колени мягкие.
2. Движение: не вращайте только талией! Движение должно идти от ног и корпуса. Переносите вес с ноги на ногу, создавая колебательные движения бёдрами вперёд-назад или по кругу. Обруч следует за импульсом от ног.
3. Руки: подняты в стороны или за голову для баланса.

Ключевые ошибки:

- вращение только талией – быстро устают бока, обруч падает;
- слишком большое и размашистое движение – потеря контроля;
- ожидание, что обруч будет работать сам – вы управляете им.

## Альпинист

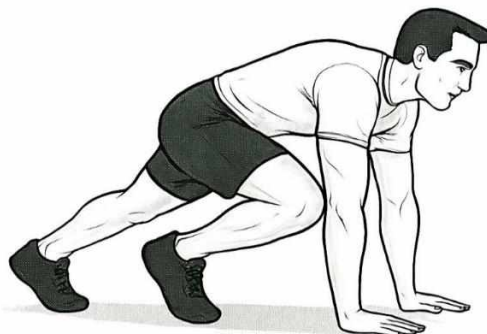


Рисунок 8 – Альпинист

**Польза:** сердце и выносливость, мощная кардионагрузка. Ускоряет пульс, сжигает калории, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Кор (пресс и стабильность): прорабатывает прямые и косые мышцы живота, а также глубокие мышцы-стабилизаторы, так как требует постоянного удержания планки.

**Техника:** упор лёжа, как в планке. Поочередно подтягивайте колени к груди, имитируя бег. Держите корпус стабильно, не поднимайте таз.

**Фокус:** пресс, плечи, кардио.

**Ошибки:**

- провисание или выгибание таза;
- полное выпрямление ноги в колене в заднем положении.

## Ситап

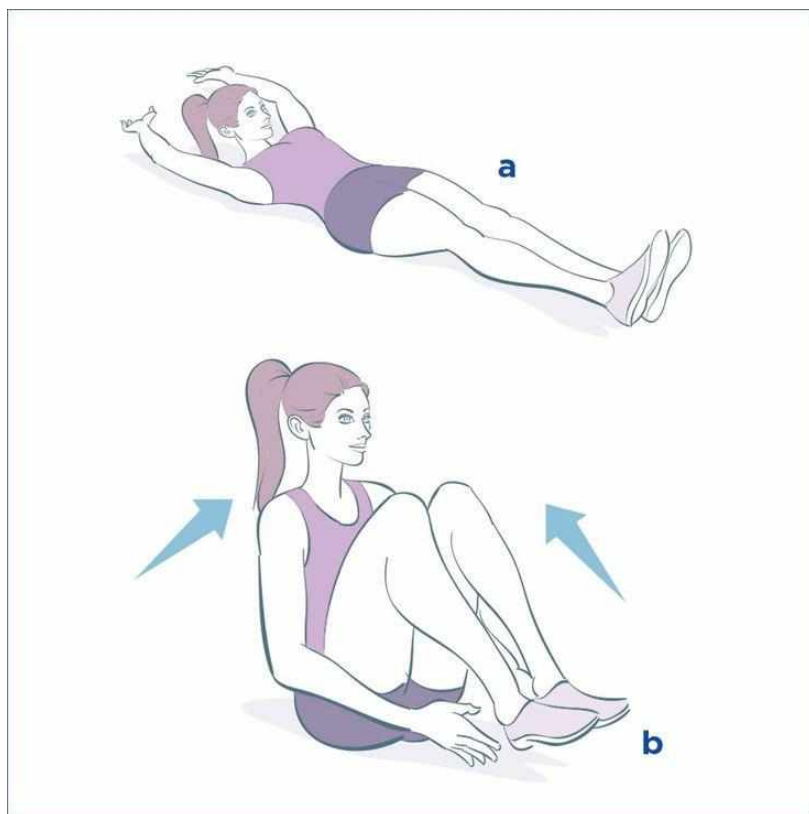


Рисунок 9 – Ситап

Ситап – базовое силовое упражнение для тренировки мышц пресса, выполненное из положения лёжа путём подъёма корпуса до вертикального положения.

### 3 КОМПЛЕКСЫ КРОССФИТА

1. 5 подтягиваний; 15 приседаний; 10 отжиманий; бег на месте.
2. 10 подтягиваний; 10 отжиманий; 10 подъёмов корпуса; 10 приседаний; бег в упоре лёжа 10 раз.
3. 400 метров бега; 21 мах гирей; 12 подтягиваний.
4. Приседание, упор лёжа, отжимание, прыжок в упор присев, финальный прыжок с хлопком – 10 раз; приседания с собственным весом, со штангой, «пистолетиком» (на одной ноге) – 2x10; отжимания.
5. Становая тяга: со штангой, гирей или гантелями; махи гирей: вперёд, в стороны; жим над головой: штанги или гантелей.
6. Кардио и гимнастика; прыжки: со скакалкой, на тумбу; бег: спринты, челночный бег, длинные дистанции; поднятие туловища; подъём ног.
7. Броски мяча в цель; тяга штанги к подбородку; планка.
8. 15 приседаний; 10 отжимания от пола; бег на месте.
9. Бег 200 метров; 10 отжиманий от пола; 10 приседаний; обруч.
10. 5 бёрпи; 10 отжимания от пола; 15 ситапов; 20 приседаний.
11. Выполнить лесенку из двух упражнений  
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 повторений; бёрпи; подтягивания на турнике.  
Подтягивания можно выполнить любым доступным для вас способом. Выполняйте сначала горку вверх от 1 повторения до 10, а затем обратно от 10 до 1 повторения (1 бёрпи + 1 подтягивание, 2 бёрпи + 2 подтягивания и т. д.).
12. 10 отжиманий от пола (+1 повтор каждую минуту); старт с 10 отжиманий от пола, каждую новую минуту прибавляем 1 повтор.
13. Выполнить 5 серий: 20 отжиманий от пола; 35 ситапов; 50 приседаний; обруч 2 минуты.
14. 10 жимов со штангой; 10 махов гирей; 10 прыжков на тумбу. Длинный кроссфит комплекс: задача за 20 минут выполнить, как можно большее количество серий из 3 упражнений.
15. Выполнить на время: 50-40-30-20-10; двойные прыжки на скакалке; ситапы.
16. Выполнить на время:  
20-19-18-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1; прыжки на тумбу; отжимания от пола.
17. 15 становых тяг; 20 бросков медбола; 25 двойных прыжков на скакалке; обруч 2 минуты.
18. Выполнять каждые 4 минуты: 14 приседаний; 14 ситапов; 14 отжиманий от пола.
19. Выполнить на время: 10 приседаний; 9 махов гирей; 8 отжиманий от пола; 7 прыжковых выпадов; 6 ситапов; 5 приседаний; 4 прыжка на тумбу 60/50см; 3 толчка гири одной рукой; 2 бёрпи; 1 выпад с гирей над головой.

20. Выполнить на время 3 серии: 20 взятий штанги на грудь; 20 приседаний со штангой; 20 жимов со штангой.

21. Выполнить 3 серии: 1 минута на каждое упражнение: броски медбола в цель; тяга штанги; прыжки на тумбу; жим со штангой; минута отдыха.

22. Собрать сумму из 3 движений: приседания со штангой; жим штанги; становая тяга; общее время 3 минуты (по 1 минуте на упражнение).

23. 20 минут: 400 метров бег; максимальное количество подтягиваний за подход; обруч 2 минуты.

24. 18 минут: 6 подниманий ног из положения вис до прямого угла; 7 прыжков на тумбу; 8 рывки гантели с пола меняя руки. Набрать максимальное количество раз.

25. Выполнить 3 серии: 30 приседаний; 7 подтягиваний на турнике; бег 400 метров; планка 1 минута.

26. 50 выпадов; 40 отжиманий; 20 поднятий туловища из положения лёжа; обруч 2 минуты.

27. 15 минут бег; прыжки (скакалка: 3 подхода по 1-ой минуте); планка.

28. 32 приседа; 16 отжимания; бег 500 м; 8 подтягиваний; прыжки (скакалка 50 раз); 4 подъёма штанги на грудь.

29. 15 мин – ходьба; 15 подтягиваний; 20 скручиваний на пресс; планка.

30. Упор лёжа; 20 бёрпи; гиперэкстензия; 15 мин – ходьба; обруч 2 минуты.

31. 50 прыжков (скакалка); 15 бёрпи; 10 приседаний; 20 раз пресс.

32. Комплекс включает 5 серий по 5 минут: 1-я минута – выполняется становая тяга; 2-я минута – делается 2 запрыгивания на тумбу; 3-я минута – бег в упоре лёжа; 4-я минута – толчок гири одной рукой; 5-я минута – бег на месте.

33. 10 поднятий согнутых ног из положения вис; 10 выпадов с прыжками (со сменой ног). 3 серии; бег в упоре лёжа 20 раз.

34. 35 секунд вис; 15 приседов; 10 отжиманий.

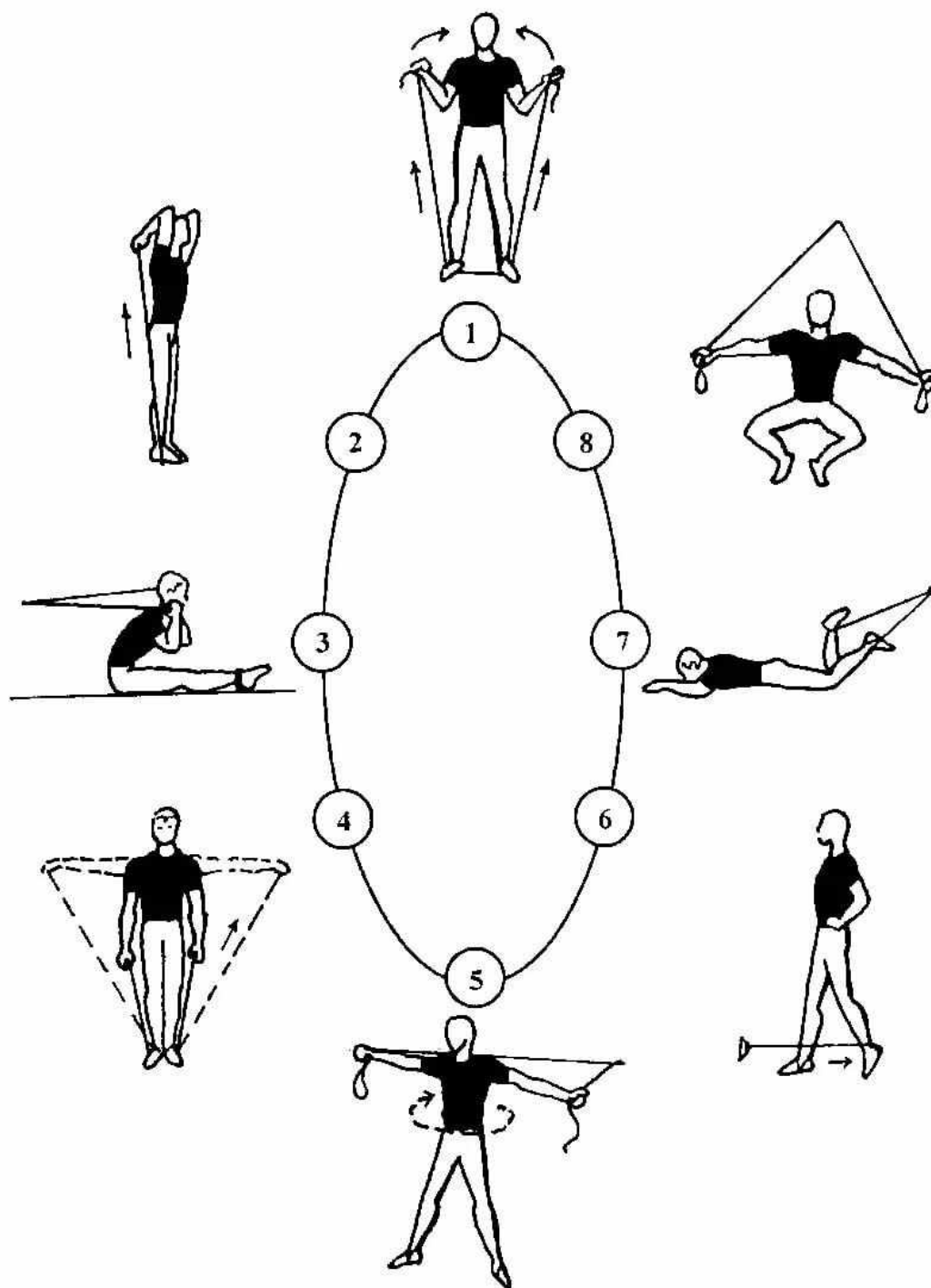


Рисунок 10 – Комплекс круговым методом № 1

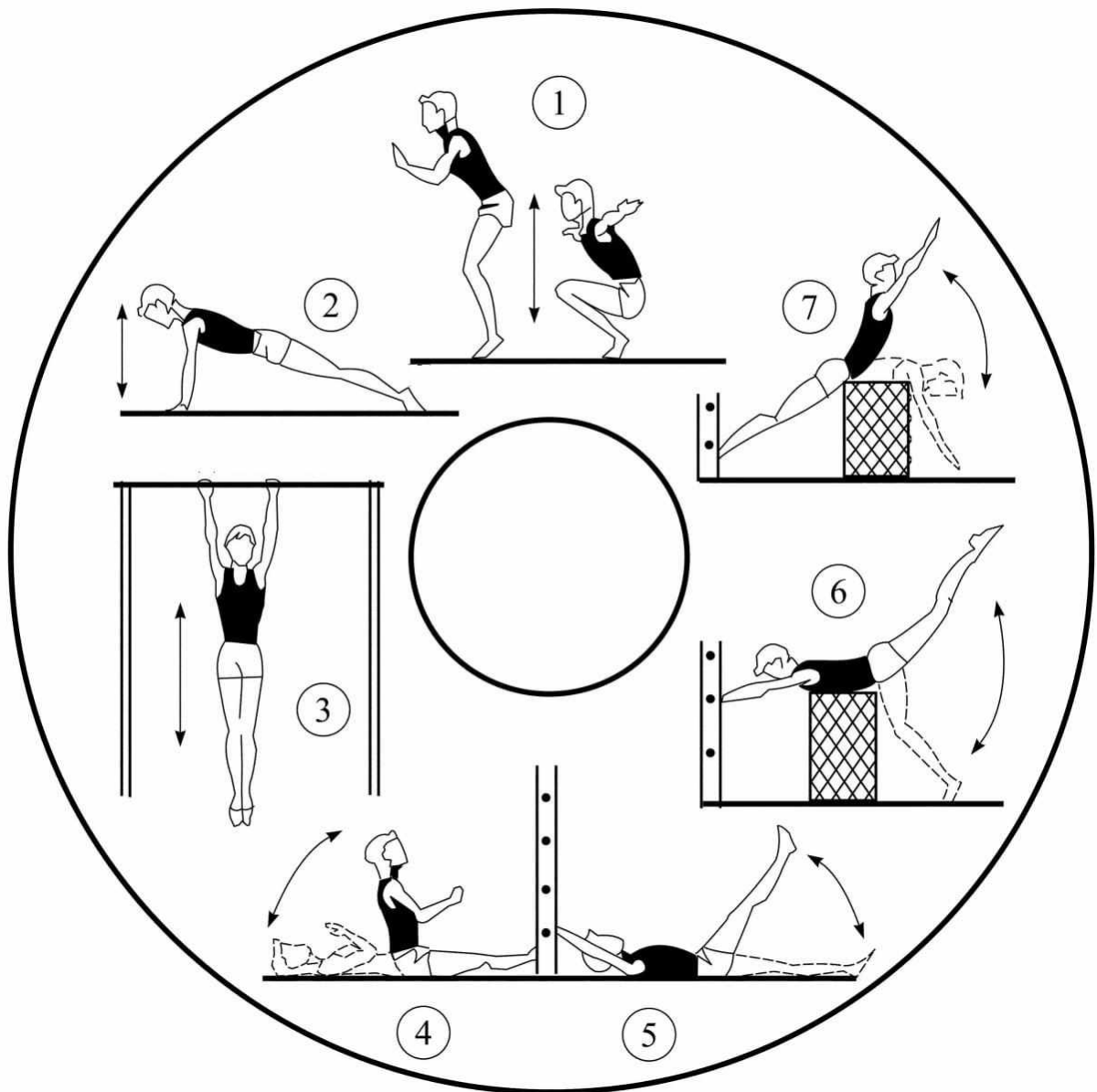


Рисунок 11 – Комплекс круговым методом № 2

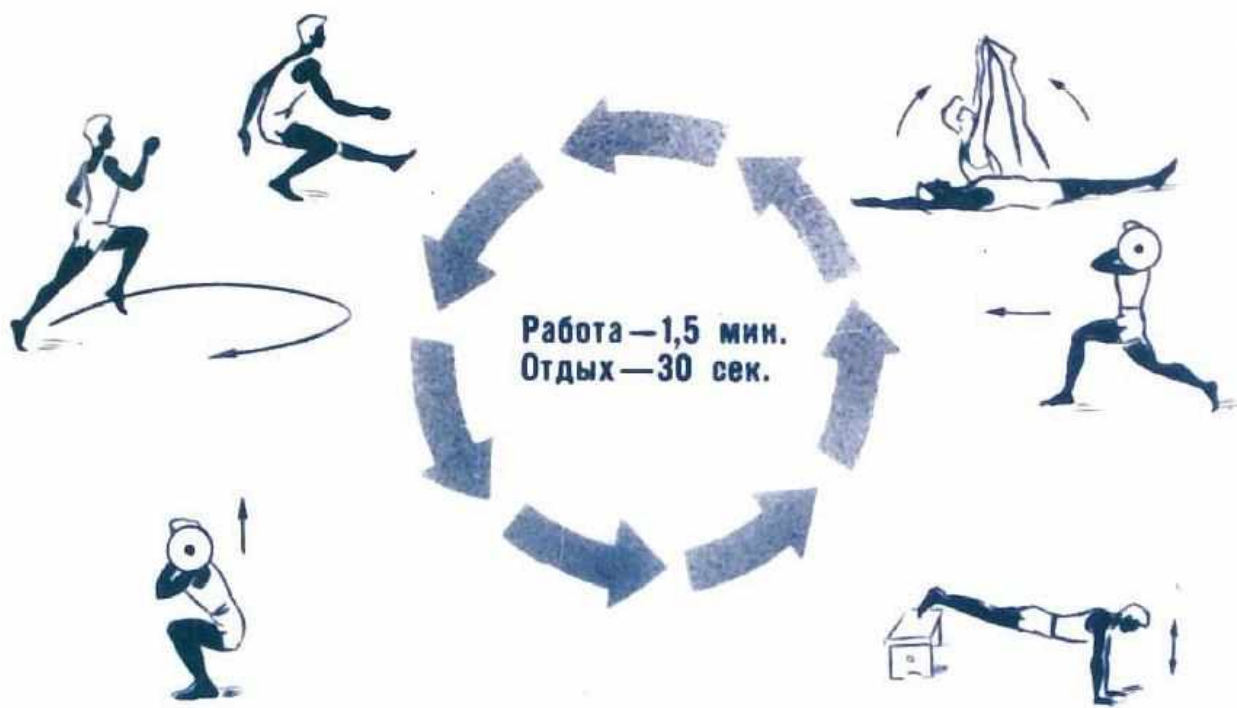


Рисунок 12 – Комплекс круговым методом № 3

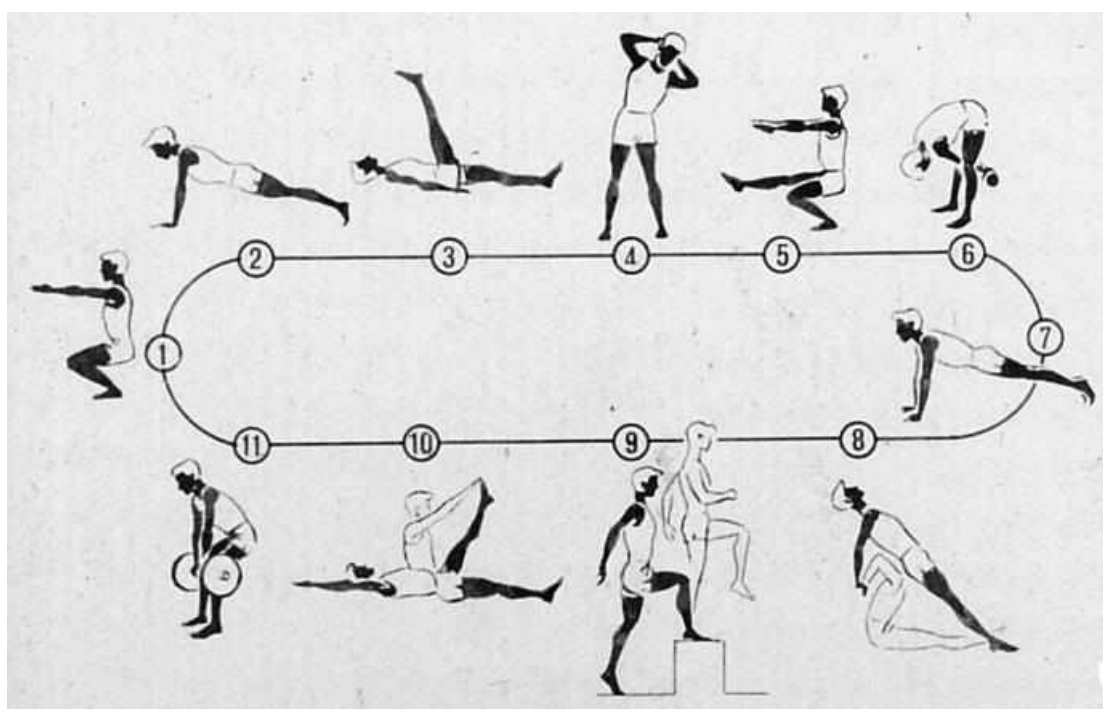


Рисунок 13 – Комплекс круговым методом № 4

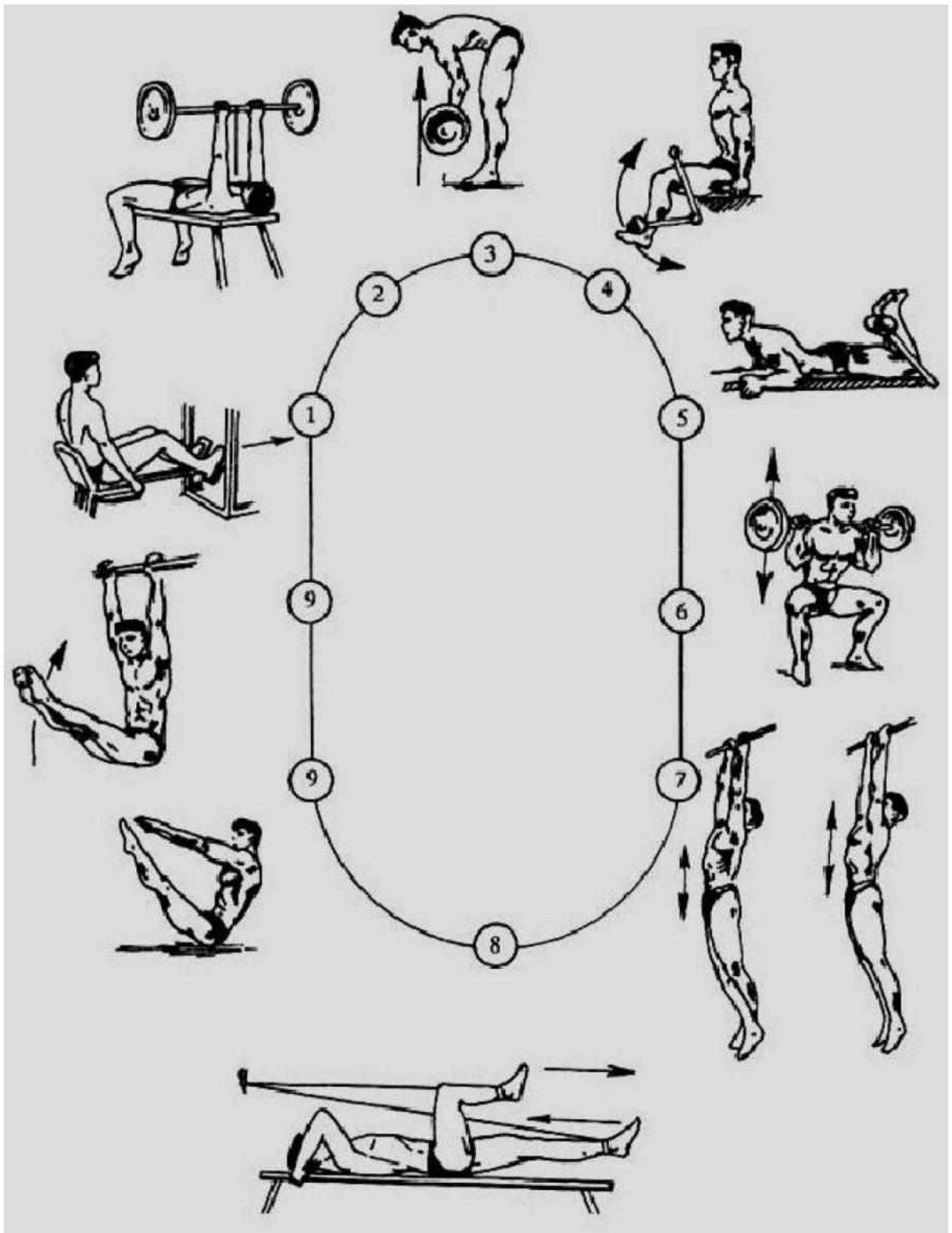


Рисунок 14 – Комплекс круговым методом № 5

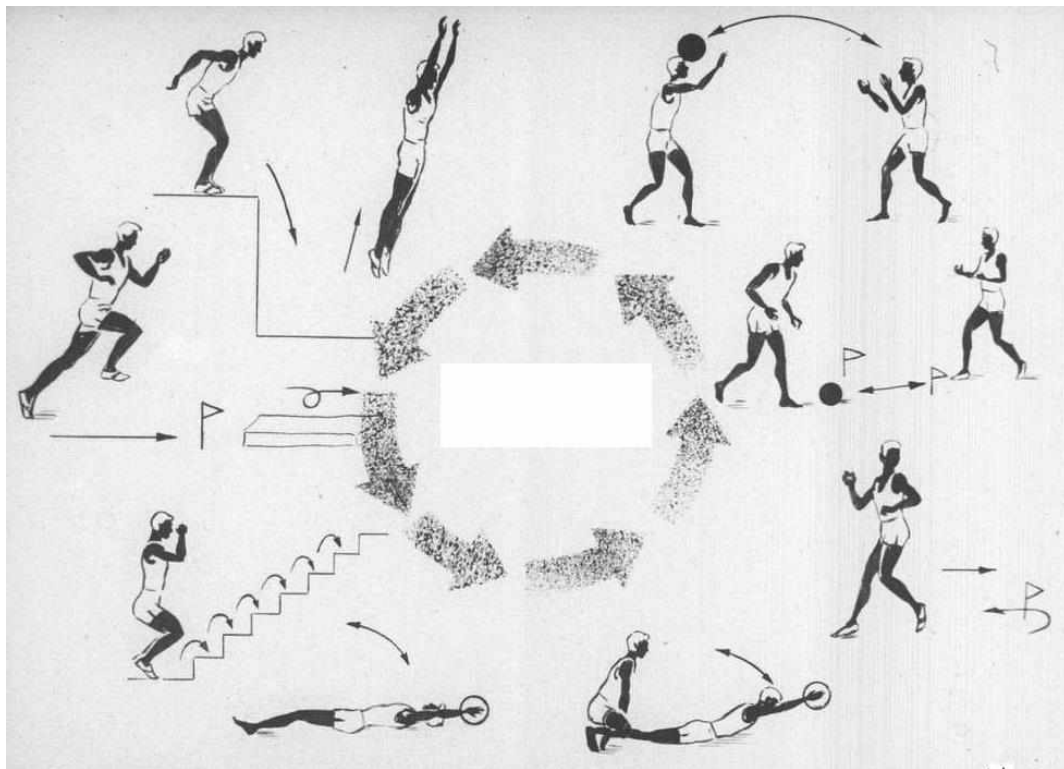


Рисунок 15 – Комплекс круговым методом № 6

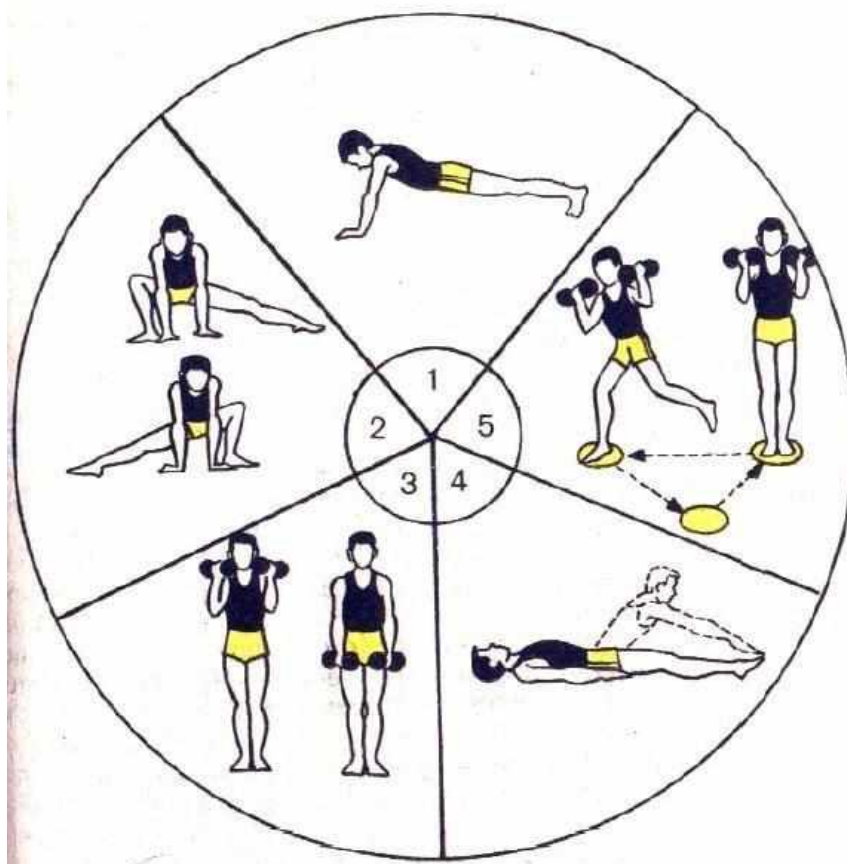


Рисунок 16 – Комплекс круговым методом № 7

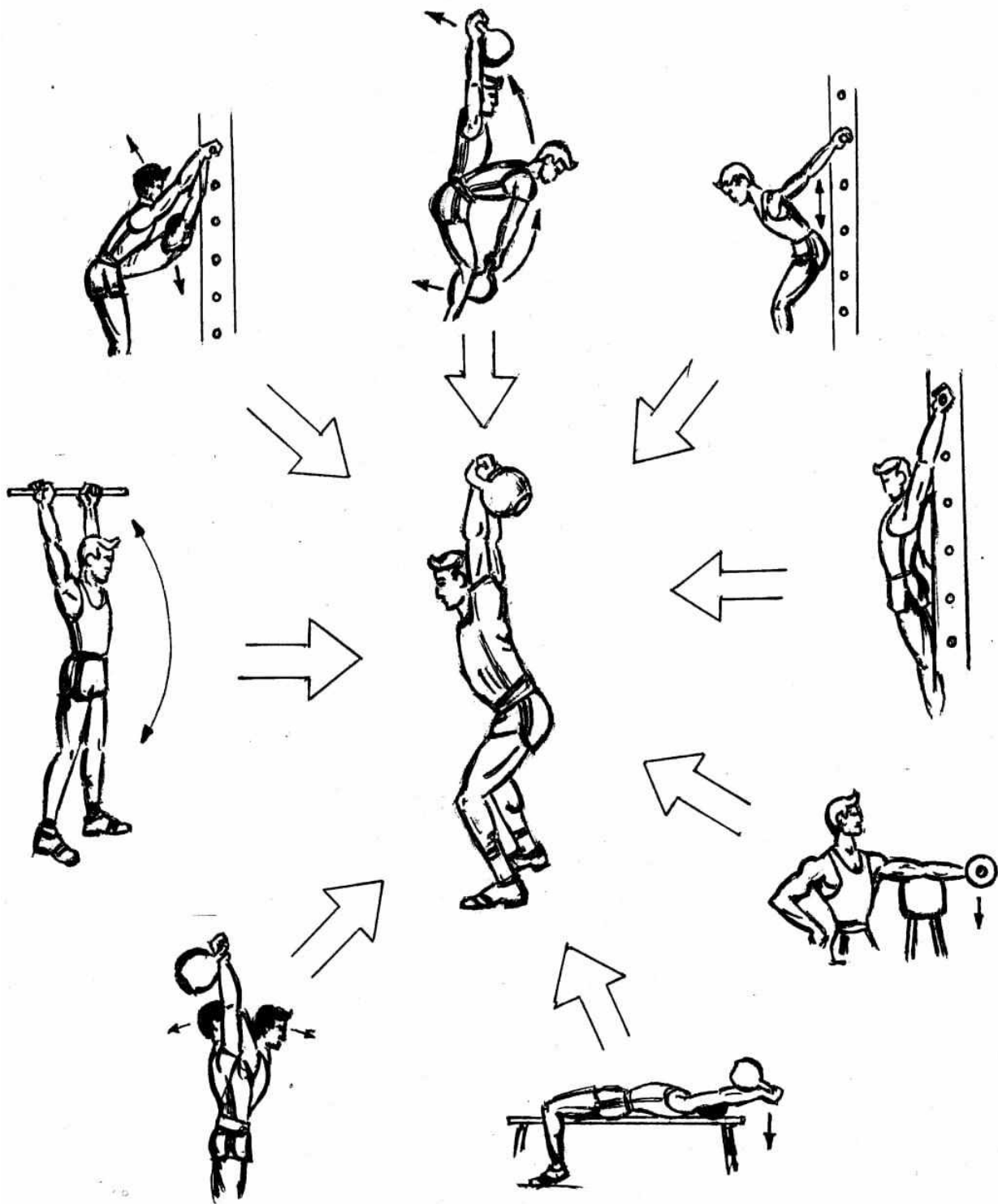


Рисунок 17 – Комплекс круговым методом № 8

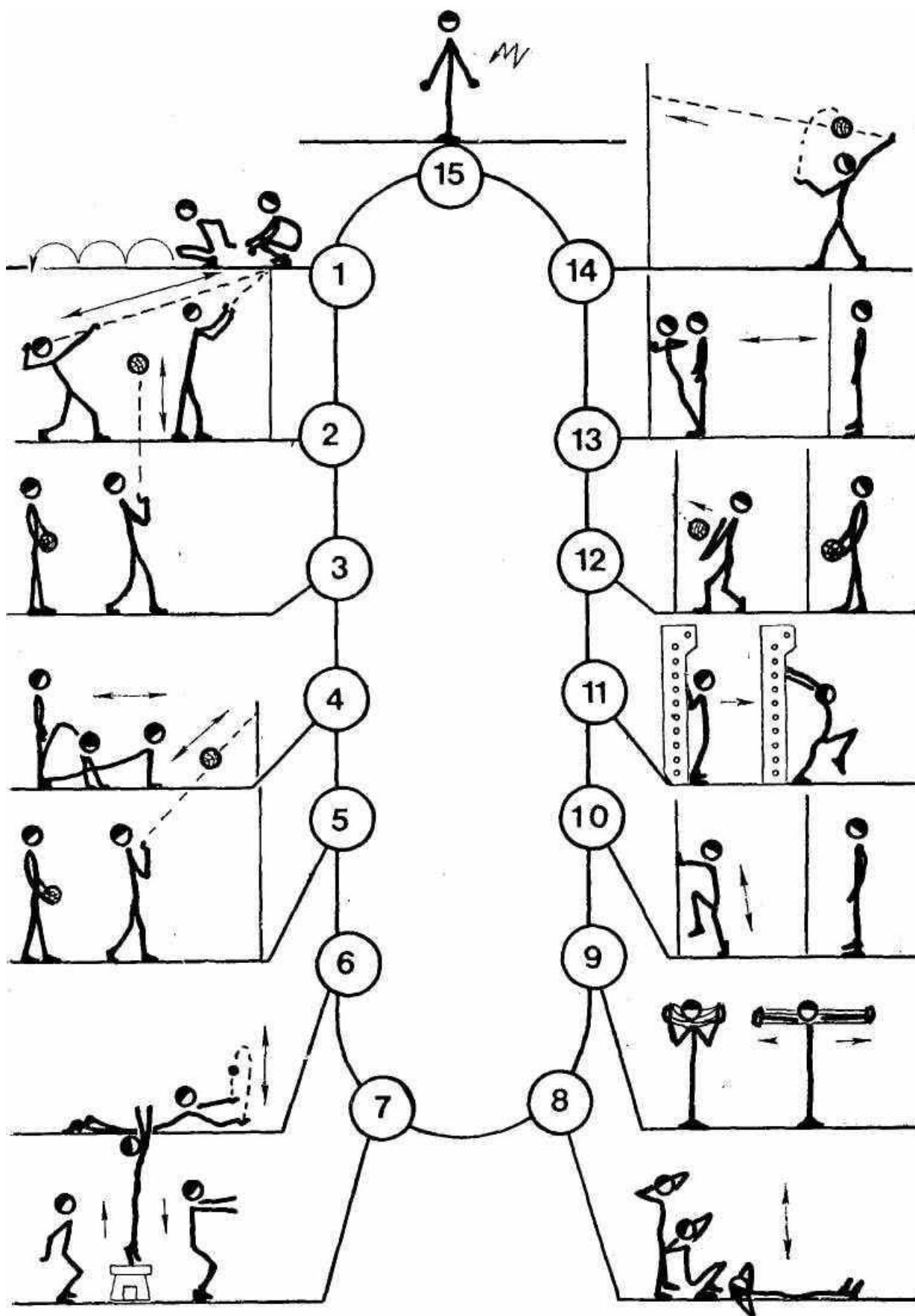


Рисунок 18 – Комплекс круговым методом № 9

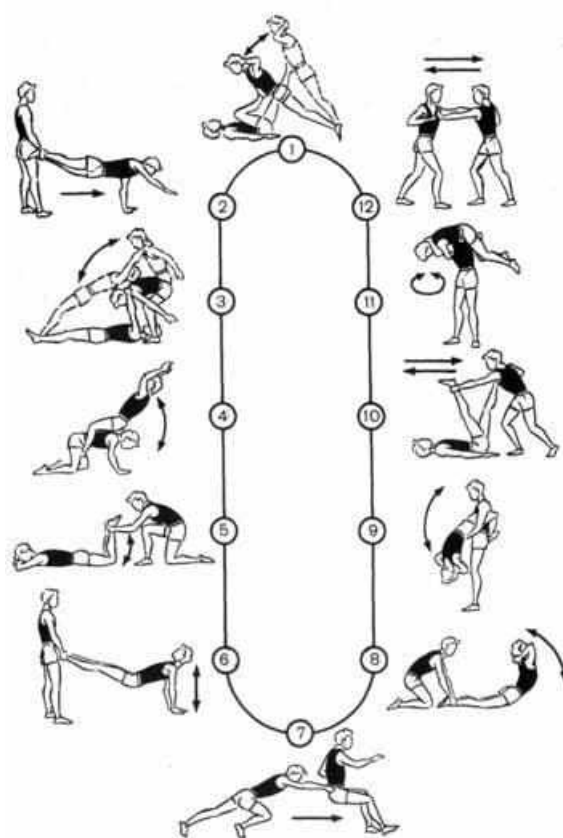


Рисунок 19 – Комплекс круговым методом № 10

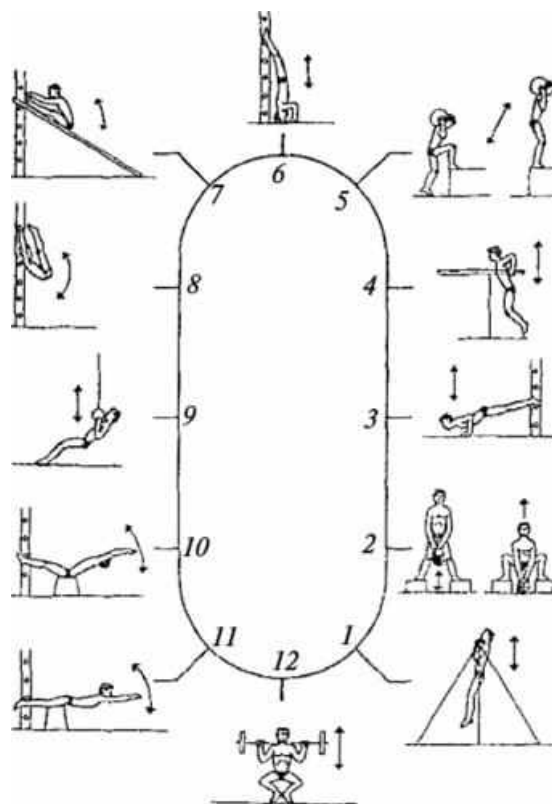


Рисунок 20 – Комплекс круговым методом № 11

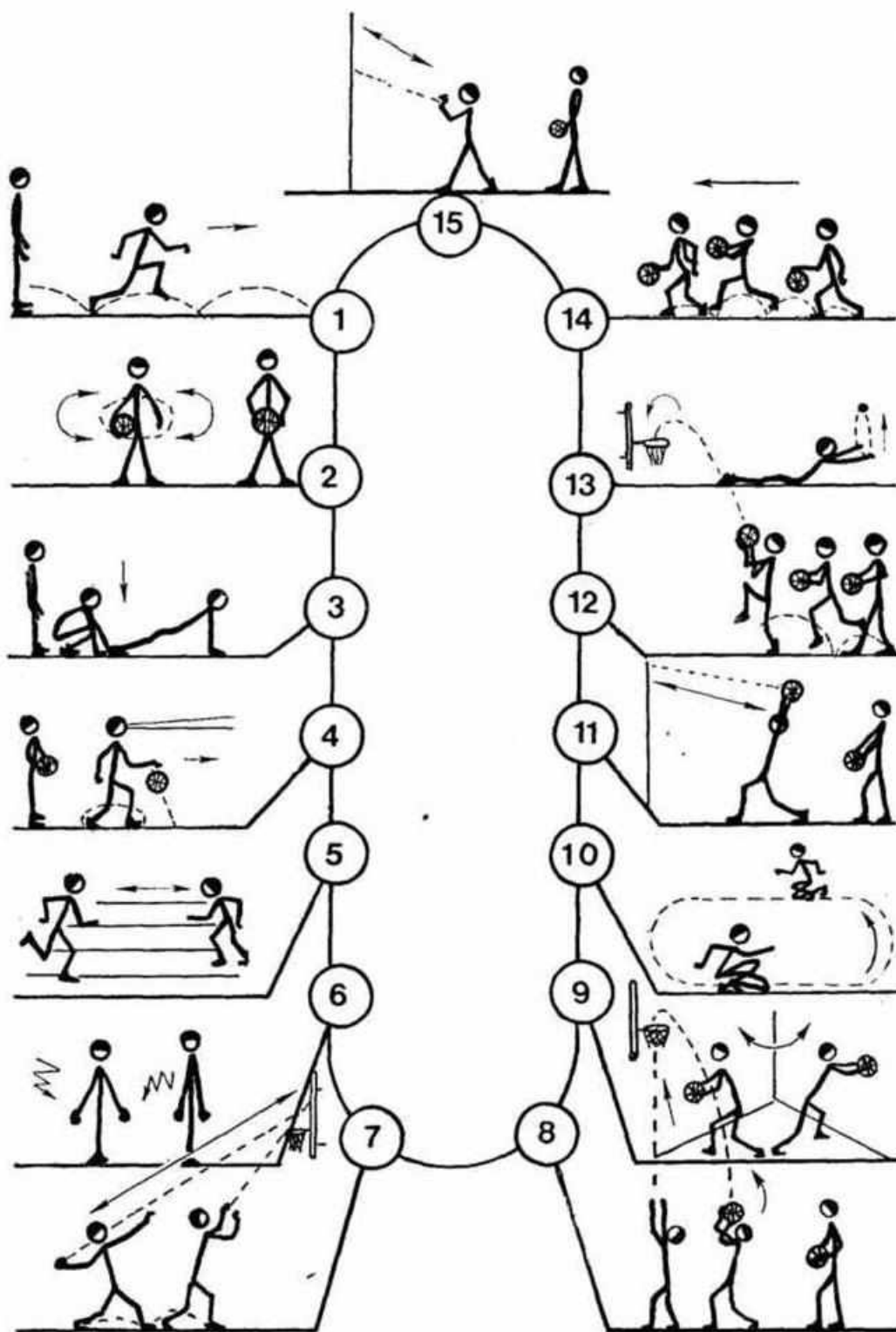


Рисунок 21 – Комплекс круговым методом № 12

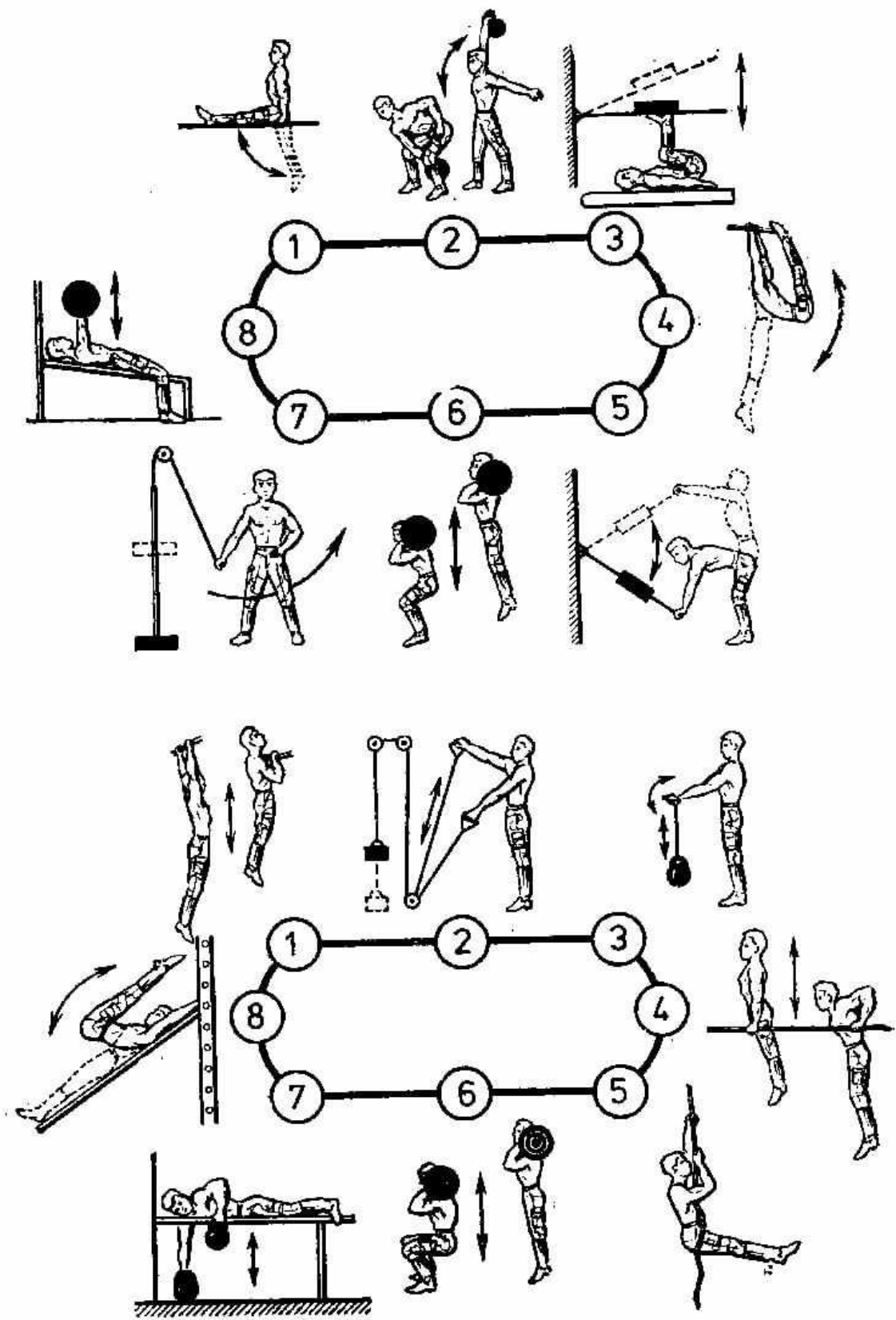


Рисунок 22 – Комплекс круговым методом № 13

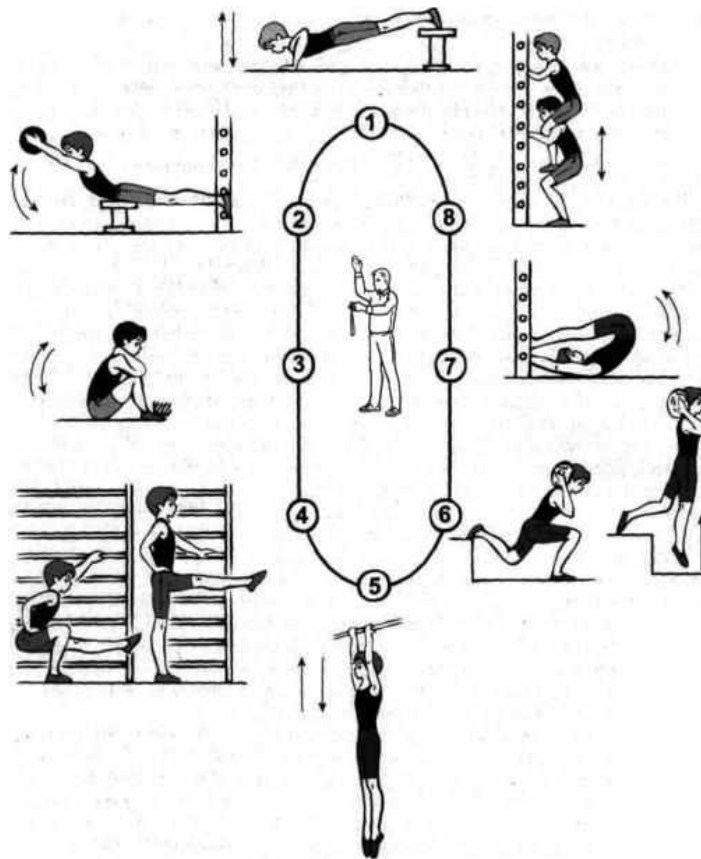


Рисунок 23 – Комплекс круговым методом № 14



Рисунок 24 – Комплекс круговым методом № 15

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Петров, А. В. Основы безопасности в кроссфите: методическое руководство для тренеров и атлетов. – М. : Спорт, 2021. – 150 с.
2. Калинин, В. С., Сидорова, Е. П. Анализ травматизма в высокоинтенсивном функциональном тренинге (кроссфите) и меры его профилактики // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45–49.
3. Методические рекомендации по обеспечению безопасности на занятиях кроссфитом / сост. А. В. Петров, И. С. Сидоров. – М. : Федерация функционального многоборья России, 2023. – 45 с.
4. Гансбургский, А. Н. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – 2 е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с.
5. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2002. – 240 с.
6. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник. – Санкт-Петербург. : Питер, 2013. – 255 с.

Учебное издание

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА**

Методические указания

Составители:

Мусатов Александр Гарриевич  
Ребизова Елена Анатольевна  
Бандаревич Екатерина Владимировна  
Машков Алексей Юрьевич  
Козлов Артём Николаевич

Редактор *Р.А. Никифорова*  
Корректор *А.С. Прокопюк*  
Компьютерная верстка *А.А. Трутнёв*

---

Подписано к печати 13.03.2026. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. листов 2,2.  
Уч.-изд. листов 2,7. Тираж 30 экз. Заказ № 59.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»  
210038, г. Витебск, Московский пр., 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/172 от 12 февраля 2014 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1497 от 30 мая 2017 г.