

# ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ



Проект будівництва

фізкультурно-оздоровчого комплексу

**Відкритий CROSSFIT-майданчик**



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Кращий спосіб розвитку суспільства - це його об'єднання навколо спільної ідеї!  
Спорт, як ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ідея, гідна того, щоб стати загальнонаціональним рухом! І наша задача - створити місце та умови, де всі однодумці зможуть розвиватися в цьому напрямку разом!



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Відомо, що сильна група зі здоровими поглядами неминуче притягує нових членів, які бачать результати її учасників! Такий осередок здорового суспільства стане об'єктом мотивації і своїм прикладом стимулюватиме оточуючих до здорового та спортивного способу життя!



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

**ЗАГАЛЬНА КОНЦЕПЦІЯ:** Створюється фізкультурно-оздоровчий комплекс відкритого типу, який оснащений широкою інвентарною та технічною базою! Загальний принцип наповнення по специфікації інвентаря, це його адаптованість для виконання загально розвиваючих фізичних вправ! Тут використовуються не тільки звичні турніки і бруси, а також вільне обладнання (канати, медбол, гімнастичні кільця, координаційні драбини, скакалки, тумби для вистрибування, болгарські мішки, штанги і т.д.). Така широта функціональних можливостей майданчика досягається шляхом установки боксу, де і зберігається інвентар для захисту від вандалізму. В той же час, наявність боксу дає можливість організувати доступні тренування з великим вибором спортивного обладнання. А це в свою чергу підвищує інтерес до тренування і дає можливість розвивати всі фізичні якості.



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

З часу запуску комплексу в експлуатацію, Федерація почне впровадження ряду запланованих проектів по адаптації СОЦІАЛЬНОГО майданчика в суспільство в рамках адміністративно-територіальної одиниці.



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Заходи, які будуть вжитими:

- Створення спільноти в соціальних мережах
- Постійно діюча програма по афішуванню заходів
- Систематичне проведення відкритих безкоштовних тренувань для громадян міста
- Майстер-класи
- Семінари
- Тренування для навчальних закладів
- Спартакіади для дітей
- Чемпіонати міста «На звання найбільш фізично підготовленої людини»
- Створення спортивних команд
- Виявлення та розвиток перспективних спортсменів



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Весь цей обсяг заходів об'єднає перший кістяк ентузіастів з числа місцевих жителів. І вони отримають можливість самостійно використовувати цей майданчик для тренувань. Найбільш активним буде надана можливість отримати професійну освіту тренера по даному напрямку - для подальшого впровадження професійної методики загальної фізичної підготовки (ЗФП) у своєму місті. Тим самим буде створена тренерська база по всій країні.



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Із числа місцевих жителів створиться спортивна команда, що буде представляти своє місто на всеукраїнських змаганнях та міжнародних заходах.



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500





# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Проект «Глобальний досвід»

стимулюватиме оточуючих до здорового та спортивного способу життя!

Полягає в організації проведення гостьових семінарів із запрошенням тренерів з таких же спортивних майданчиків інших міст. Це дасть можливість членам кожного такого спортивного об'єднання не тільки ділитися своїми знаннями з однодумцями по всій країні, а й реалізує можливість подорожувати по Україні і знайомитися з культурою нашого народу!



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Концепція залучення «Нове життя - старого інвентаря»



Створюється соціальна платформа з широкою базою афішування, з допомогою якої буде поширюватися заклик по місту: «Заирни на балкон чи в гараж, і якщо там запилася старенька гиря чи еспандер, дай їм нове життя! Принось на майданчик, і вони стануть корисними сотням людей! Завдяки Тобі - Суспільство стане здоровішим ». Це дасть можливість відчути людині свою особисту участь у глобальному проекті, а також приверне її увагу, стимулюватиме бажання прийти на майданчик займатися.

**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

ЗОНА ДЛЯ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ЛЮДЕЙ З ОФМ\*

- В Україні понад 2,5 млн людей з ОФМ\*
- 3,5% з них активно займаються спортом - в межах спеціалізованих фізкультурно-оздоровчих клубів та відділень параолімпійської підготовки
- 0,1% вуличних спортивних майданчиків доступні для людей з ОФМ



Мета:

1. Довести, що люди з ОФМ можуть займатися вуличним спортом.
2. Створити матеріально-технічну базу для тренувань не в спеціалізованих центрах, а разом з усіма спортсменами як повноправні члени суспільства.

\* - обмежені фізичні можливості

**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Ми пропонуємо на базі Crossfit-майданчика обладнати зону для тренувань людей з ОФМ, де зможуть тренуватись:

- люди з ураженнями опорно-рухового апарату - розміри обладнання адаптовані для людей на візку
- люди з вадами зору - спеціальне покриття з етилен-пропіленового каучуку (EPDM), тактильна розмітка напрямів руху та інформаційні стенди на азбуці Брайля
- люди з вадами слуху
- люди з ДЦП середнього та важкого ступеню, люди з травмами шийного відділу - з особливою увагою та за участі спеціаліста-реабілітолога



Крім обладнання, яке спеціалізовано адаптоване для потреб людей з ОФМ, є можливість використання додаткового інвентарю із наявного на crossfit-майданчику - це дасть змогу виконувати понад 250 вправ для загальної фізичної підготовки

## Результат

Спеціалізовано обладнана зона Crossfit-майданчика дає можливість людям з ОФМ:

- активно займатись спортом
- підтримувати чудову фізичну форму
- покращувати своє здоров'я
- отримувати задоволення від життя
- вільно спілкуватися з іншими

✓ У результаті здійснення Програми щорічно до регулярних занять фізичною активністю буде залучатися не менше 5 тис осіб з обмеженими фізичними можливостями.

✓ Внесок в удосконалення вітчизняної системи інтеграції осіб з функціональними обмеженнями у повноцінне суспільне життя, використання їхнього потенціалу в культурному та економічному розвитку країни.

## ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



Цілі проекту:

# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

- Створення умов для зміцнення здоров'я дітей, молоді та дорослого населення України через фізичне виховання, яке доступне кожному громадянину, незалежно від існуючих в його родині матеріальних умов та соціального статусу
- Відновлення і розвиток сучасної спортивної інфраструктури, призначеної для фізичного розвитку людей різної підготовленості
- Надання рівних прав та можливостей для занять спортом людям з обмеженими фізичними можливостями
- Виховання молоді в дусі здорового способу життя і любові до спорту



ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Завдання проекту:



- Будівництво фізкультурно-оздоровчих комплексів відкритого типу в містах України
- Розгорнути на базі створених фізкультурно-оздоровчих комплексів організований любительський спорт зі щотижневим проведенням відкритих тренувань, семінарів, майстер-класів та змагань
- Розгорнути в Україні широку пропаганду аматорського спорту та здорового способу життя
- Підвищити інтерес молоді до занять фізичною культурою і спортом



**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Очікувані результати:

На базі створених спортивних комплексів буде сформована система організованого аматорського спорту. У результаті здійснення програми з'являться такі регулярні спортивно-масові заходи:



- Безкоштовні відкриті тренування (для новачків та підготовлених)
- Кубок міста «на звання найбільш фізично підготовленої людини» (для всіх вікових рівнів)
- Тренінги людей з обмеженими фізичними можливостями
- Семінари (для всіх бажаючих більше дізнатися про здорове життя)
- Семінари про дитячий спорт
- Майстер-класи з відомими спортсменами
- Спартакіади для дітей

**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500



# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик



У результаті здійснення Програми запуску 10 фізкультурно-оздоровчих комплексів відкритого типу, щорічно до регулярних занять фізичною активністю буде залучатися не менше:

- 20 000 дітей шкільного віку
- 5 000 людей з обмеженими фізичними можливостями
- 30 000 дорослих

**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500





# Проект будівництва фізкультурно-оздоровчого комплексу Відкритий CROSSFIT-майданчик

Комплектація фізкультурно-оздоровчого комплексу відкритого типу

## Силова конструкція:

- різновисотні турніки
- бруси
- обладнання для людей з обмеженими фізичними можливостями
- місце кріплення гімнастичних кілець
- шведські стінки
- фіксатори канатів
- мішені для Медбол
- рукохід горизонтальний і похилий
- адаптивні замки для установки будь-якого додаткового обладнання на стійки конструкції

## Металевий бокс:

- стелажі для зберігання інвентарю
- роздягальня
- сигналізація
- обладнане місце для тренера

## Спортивний інвентар :

1. Гімнастичні кільця
2. Канати
3. Болгарські мішки
4. Координаційні бартери
5. Жилети з обтяжуванням
6. ВолБоли
7. Медболи гумові
8. Тумба для вистрибування
9. Скакалки
10. Гумові диски
11. Гриф олімпійський
12. Координаційна драбина
13. Функціональний канат
14. Масажні ролики

**ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ**

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua) ; [ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com) ; 044 33 88 500

# ФЕДЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА УКРАЇНИ



## СПОРТ ДЛЯ СИЛЬНИХ ДУХОМ!

[ffb.com.ua](http://ffb.com.ua)

[ffb.ukraine@gmail.com](mailto:ffb.ukraine@gmail.com)

044 33 88 500