

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н.І. Василькова.

05 вересня 2018 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
КРОСФІТ
СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту,

Факультет фізичної культури та спорту

2018-2019 навчальний рік

Програму розроблено та внесена: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від 27 серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Тупеев Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи кросфіту як виду спорту, техніка видів вправ, методика навчання тренувань з кросфіту з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп, правила змагань з кросфіту, методика організації та суддівства змагань.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини; фізіологія людини; спортивна фізіологія; педагогіка; психологія; теорія та методика обраного виду спорту; історія фізичної культури, силовий фітнес.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Кросфіт» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера-викладача загальних та спеціалізованих навчальних закладів, працівника в галузі фізичної культури та спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Кросфіт» є:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ кросфіту;
- оволодіння технікою базових вправ у кросфіті;
- оволодіння методикою проведення практичних занять з кросфіту;
- вивчення правил змагань з кросфіту та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Інтегральна компетенція: Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загально предметні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові:

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її

організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин / 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1. Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни. Значення кросфіту в системі фізичного виховання.

Тема 2 Підготовчі вправи в кросфіті, звикання до силових інтервальних навантажень.

Проведення загальної розминки з кросфіту. Виконання підготовчих вправ в кросфіті. Розвиток загальної витривалості за допомогою дозованих кругових навантажень силового характеру з опором власного тіла.

Тема 3. Історія розвитку кросфіту.

Розвиток, становлення та сучасний стан розвитку кросфіту у світі та Україні.

Тема 4. Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.

Виконання змішаної комплексної розминки динамічного характеру направленою на збільшення моторної динаміки мотонейронів та покращення силової витривалості.

Кредит 2

Тема 1. Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.

Проведення комплексної розминки. Виконання базових вправ кругового характеру.

Тема 2. Вправи локального навантаження у кросфіті.

Виконання фізичних вправ локального характеру направлених на збільшення щільності тренувань з кросфіту та профілактики травм за допомогою поступового впрацьовування малих м'язів та підготовки організму до більш великих навантажень.

Тема 3. Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіт.
Виконання різноманітних за характером та змістом навантаження нижніх кінцівок без обтяжень.

Тема 4. Техніки виконання присідань з обтяженням.
Виконання базової вправи у кросфіті присідання з обтяженнями.

Тема 5. Правила поведінки та мери безпеки під час занять з кросфіту.
Загальні вправи поведінки у кваліфікованому спортзалі та дотримання техніки безпеки при виконанні спеціалізованих вправ у кросфіті.

Кредит 3

Тема 1. Варіація та збільшення навантаження під час занять з кросфіту.
Розглядання поступового збільшення фізичного навантаження за допомогою більшого виконання повторень комплексі та їх кількості.

Тема 2. Вправи регіонального характеру у кросфіті.
Аналіз виконання фізичних вправ з впрацьовуванням декількох груп м'язів.

Тема 3. Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Burpee» у кросфіті.

Виконання базових вправ без обтяження у кросфіті. Виконання вправи «Burpee».

Тема 4. Розвиток загальної витривалості у кросфіті.

Збільшення навантаження під час розминці, вправи базового характеру та розвитку загальної фізичної витривалості.

Тема 5. Вправи направлені на розвиток спритності у кросфіті.

Збільшення акробатичних вправ у розминці. Виконання різноманітних вправ на розвиток швидкості реакції та фізичних якостей силового характеру.

Кредит 4

Тема 1. Вправи тотального навантаження у кросфіті.

Виконання базових вправ силового характеру направлено на збільшення м'язової маси спортсмена.

Тема 2. Вправи які направлені на розвиток гнучкості у кросфіті.

Виконання великої кількості гімнастичних вправ направлених на розвиток гнучкості спортсменів.

Тема 3. Вправи на збільшення сили нижніх кінцівок. Техніка виконання вправи Ковзаняр (Skaters).

Неспецифічні вправи силового характеру направлені на розвиток нижніх кінцівок. Розучування вправи Ковзаняр (Skaters).

Тема 4. Організація тренувань у кросфіті направлених на розвиток спеціальної витривалості спортсменів.

Розвиток спеціальної витривалості спортсменів кросфітерів за допомогою збільшення кількості та якості виконання базових серій вправ.

Кредит 5

Тема 1. Розвиток спеціальної силової витривалості у кросфіті.

Виконання базових силових вправ з обтяженням та збільшеним числом повторень.

Тема 2. Спеціальні вправи у кросфіті. Виконання випадів, поєднані із стрибками.

Зміна вправ у комплексі кросфітера. Поєднання різноманіття випадів з обтяженням та без нього і стрибків.

Тема 3. Силові махи у кросфіті.

Виконання дозованих навантажень поєднаних з силовими махами.

Тема 4. Збільшення дозування навантаження та його вплив на розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту.

Кредит 6.

Тема 1. Виконання неспецифічних вправ у кросфіті.

Виконання вправ з обтяженням партнера, збільшення опору манжетів, вправи з резиною.

Тема 2. Поєднання силових вправ з динамічним відновленням циклічного характеру.

Силові вправи у кросфіті поєднанні з динамічним відновленням циклічного характеру.

Тема 3. Збільшення обсягу тренувальних навантажень та зменшення часу відновлення у кросфіті.

Аналіз обсягів тренувальних навантажень та їх вплив на фізичний розвиток спортсменів. Закономірності відновлення під час навантаження та після тренувань.

Тема 4. Організація та проведення змагань з кросфіту.

Правила, організація та особливості проведення змагань з кросфіту.

3. Рекомендована література

Базова:

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”.–Харків: “ОВС”, 2004.–176 с.
2. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання–здоров’я нації”.–К.,1998.–48 с.
3. Гуськов С.И. Государство и спорт– М.: Физкультура и спорт, 1996.–176с.
5. Жданова О.М. Управління фізичною культурою.–Львів, 1996.–127 с.
6. Куц Л. Всеобщая история физической культуры и спорта.–М.: Радуга, 1982.–399 с.
7. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 1994.–кн. 1. –496 с.; кн. 2– 480 с.
8. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.П.Гуськова, В.Н.Платонова,- К.: Олімпійська література, 2000. –391 с.
9. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті.–2015. -№1 С. 512.
10. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.–К.,2010.– 34 с.
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей.–К.: Олімпійська література. 2001.–439 с.
12. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.–К.:Олімпійська література, 1995.–320 с.

Допоміжна література.

1. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання.–Харків: “ОВС”, 2007. –271 с.
2. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. -Київ: 2004.– 1184 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
2. www.zipsites.ru
3. <http://spo.1september.ru>

4. <http://www.edu.ru/modules.php>
5. <http://lib.sportedu.ru>
6. www.eLIBRARY.ru
7. www.pedlib.ru
8. www.nlr.ru
9. www.rsl.ru

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

3 семестр- залік

5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

а) контроль засвоєння *теоретичних знань* (усне опитування, контрольні роботи, залікове тестування);

б) контроль засвоєння *техніки виконання вправ* (оцінювання техніки виконання окремих елементів);

в) контроль *рівня та динаміки інтегральної підготовленості* студентів

г) контроль засвоєння *професійних навичок* (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих та спеціальних вправ плавців для різних вікових груп);

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

а) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 10 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді.

б) контрольних письмових робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі кредитів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання; КР поєднують тестові та текстові завдання; оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-10 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 10 балів.

Оцінка рівня оволодіння технікою виконання вправ в кросфіті здійснюється за допомогою:

а) оцінювання *практичного виконання студентами окремих елементів* (1-20 балів);

б) оцінювання *практичного виконання студентами цілісної вправи* (1-20 балів);

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою навчальної практики, а саме:

а) проведення окремих загально розвиваючих вправ;

- б) проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з кросфіту, або секційного заняття, для різних вікових груп;
- в) аналізу проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.

Діапазон оцінок за навчальну практику складає від 1 балу (за доповнення чи зауваження при аналізуванні проведення навчальної практики) до 20 балів, в залежності від складності завдання та ступеню професійної підготовленості студента при його вирішуванні.