

**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.

**РОБОЧА 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

Робоча програма навчальної дисципліни «Кросфіт» для студентів: галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології _____ (Чумаченко О.Ю.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю.В.)

«27» серпня 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни «Кросфіт»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта	<i>варіативна</i>	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	017 Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	Рік підготовки:	
		другий	
Загальна кількість годин - 180		Семестр	
		3	
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6	Ступінь бакалавра	Лекції	
		6 год.	
		Практичні, семінарські	
		54 год.	
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		120 год.	
		Вид контролю:	
		залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 60 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (33% / 67%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу:

Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера-викладача загальних та спеціалізованих навчальних закладів, працівника в галузі фізичної культури та спорту.

Завдання курсу:

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.

У результаті вивчення курс 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. Навики 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.

3. Програма навчальної дисципліни III навчальний семестр

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.

Тема 3. Історія розвитку кросфіту.

Тема 4. Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.

Кредит 2

Тема 1. Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.

Тема 2. Вправи локального навантаження у кросфіті.

Тема 3. Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіті.

Тема 4. Техніки виконання присідань з обтяженням.

Тема 5. Правила поведінки та мери безпеки під час занять з кросфіту.

Кредит 3

Тема 1. Варіація та збільшення навантаження під час занять з кросфіту.

Тема 2. Вправи регіонального характеру у кросфіті.

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

Тема 4. Розвиток загальної витривалості у кросфіті.

Тема 5. Вправи направленні на розвиток спритності у кросфіті.

Кредит 4

Тема 1. Вправи тотального навантаження у кросфіті.

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

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

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

Кредит 5

Тема 1. Розвиток спеціальної силової витривалості у кросфіті.

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

Тема 3. Силові махи у кросфіті.

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

Кредит 6.

Тема 1. Виконання неспецифічних вправ у кросфіті.

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

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

Тема 4. Організація та проведення змагань з кросфіту.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових кредитів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 семестр												
Кредит 1												
Тема 1. Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни. Значення кросфіту в системі фізичного виховання.		2					4					
Тема 2 Підготовчі вправи в кросфіті, звикання до силових інтервальних навантажень.			4				6					
Тема 3. Історія розвитку кросфіту.		2					4					
Тема 4. Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.			4				4					

Усього годин	30	4	8			18							
Кредит 2													
Тема 1. Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.		2	2			4							
Тема 2. Вправи локального навантаження у кросфіті.			2			4							
Тема 3. Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіті.			2			4							
Тема 4. Техніки виконання присідань з обтяженням.			2			4							
Тема 5. Правила поведінки та мери безпеки під час занять з кросфіту.			2			2							
Усього годин	30	2	10			18							
Кредит 3													
Тема 1. Варіація та збільшення навантаження під час занять з кросфіту.			2			4							
Тема 2. Вправи регіонального характеру у кросфіті.			2			4							
Тема 3. Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Вигрее» у кросфіті.			2			4							
Тема 4. Розвиток			2			4							

загальної витривалості у кросфіті.													
Тема 5. Вправи направленні на розвиток спритності у кросфіті.			2			4							
Усього годин	30		10			20							
Кредит 4													
Тема 1. Вправи тотального навантаження у кросфіті.			2			6							
Тема 2. Вправи які направленні на розвиток гнучкості у кросфіті.			2			4							
Тема 3. Вправи на збільшення сили нижніх кінцівок. Техніка виконання вправи Ковзаняр (Skaters).			2			6							
Тема 4. Організація тренувань у кросфіті направлених на розвиток спеціальної витривалості спортсменів.			2			6							
Усього годин:	30		8			22							
Кредит 5													
Тема 1. Розвиток спеціальної силової			2			4							

витривалості у кросфіті.														
Тема 2. Спеціальні вправи у кросфіті. Виконання випадів, поєднані із стрибками.			2			6								
Тема 3. Силові махи у кросфіті.			2			6								
Тема 4. Збільшення дозування навантаження та його вплив на розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту.			2			6								
Усього годин:	30		8			22								
Кредит 6														
Тема 1. Виконання неспецифічних вправ у кросфіті.			2			4								
Тема 2. Поєднання силових вправ з динамічним відновленням циклічного характеру.			2			6								
Тема 3. Збільшення обсягу тренувальних навантажень та зменшення часу відновлення у кросфіті.			2			4								
Тема 4. Організація та проведення змагань з			4			6								

кросфіту.												
Усього годин:	30		10			20						
Разом годин	180	6	54			120						

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни. Значення кросфіту в системі фізичного виховання.	2
2.	Історія розвитку кросфіту.	2
3.	Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.	2
	Всього:	6

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Підготовчі вправи в кросфті, звання до силових інтервальних навантажень.	4
2.	Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.	2
3.	Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.	2
4.	Вправи локального навантаження у кросфіті.	2
5.	Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіті.	2
6.	Техніки виконання присідань з обтяженням.	2
7.	Суше плавання. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.	2
8.	Розвиток сили.	2
9.	Правила поведінки та мери безпеки під час занять з кросфіту.	2
10.	Варіація та збільшення навантаження під час занять з кросфіту.	2
11.	Вправи регіонального характеру у кросфіті.	2
12.	Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Burpee» у кросфіті.	2
13.	Розвиток загальної витривалості у кросфіті.	2
14.	Вправи направлені на розвиток спритності у кросфіті.	2
15.	Вправи тотального навантаження у кросфіті.	2
16.	Вправи які направлені на розвиток гнучкості у кросфіті.	2
17.	Організація тренувань у кросфіті направлених на розвиток спеціальної витривалості спортсменів.	2
18.	Розвиток спеціальної силовій витривалості у кросфіті.	2
19.	Спеціальні вправи у кросфіті. Виконання випадів, поєднані із стрибками.	2
20.	Силові махи у кросфіті.	2
21.	Збільшення дозування навантаження та його вплив на	2

	розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту	
22.	Виконання неспецифічних вправ у кросфіті.	2
23.	Поєднання силових вправ з динамічним відновленням циклічного характеру.	2
24	Збільшення обсягу тренувальних навантажень та зменшення часу відновлення у кросфіті.	2
25.	Організація та проведення змагань з кросфіту.	4
	Всього:	54

7. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Підготовчі вправи в кросфіті, звикання до силових інтервальних навантажень.	4
2.	Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.	6
3.	Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.	4
4.	Вправи локального навантаження у кросфіті.	6
5.	Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіті.	4
6.	Техніки виконання присідань з обтяженням.	4
7.	Суше плавання. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.	4
8.	Розвиток сили.	4
9.	Правила поведінки та мери безпеки під час занять з кросфіту.	4
10.	Варіація та збільшення навантаження під час занять з кросфіту.	4
11.	Вправи регіонального характеру у кросфіті.	4
12.	Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Burpee» у кросфіті.	4
13.	Розвиток загальної витривалості у кросфіті.	4

14.	Вправи направленні на розвиток спритності у кросфіті.	4
15.	Вправи тотального навантаження у кросфіті.	4
16.	Вправи які направленні на розвиток гнучкості у кросфіті.	4
17.	Організація тренувань у кросфіті направлених на розвиток спеціальної витривалості спортсменів.	6
18.	Розвиток спеціальної силової витривалості у кросфіті.	6
19.	Спеціальні вправи у кросфіті. Виконання випадів, поєднані із стрибками.	6
20.	Силові махи у кросфіті.	6
21.	Збільшення дозування навантаження та його вплив на розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту	6
22.	Виконання неспецефічних вправ у кросфіті.	4
23.	Поєднання силових вправ з динамічним відновленням циклічного характеру.	6
24.	Збільшення обсягу тренувальних навантажень та зменшення часу відновлення у кросфіті.	4
25.	Організація та проведення змагань з кросфіту.	6
	Всього:	120

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку кросфіту.
2. Техніка та методика виконання базових вправ у кросфіті.
3. методика розвитку загальної та спеціальної підготовки кросфітера.
4. Місце кросфіту у сучасному спорті.

9. Методи навчання

При вивченні дисципліни «Кросфіт» використовуються наступні групи методів навчання:

1. Методи вербального впливу (загально педагогічні методи – дидактична розповідь, бесіда, обговорення; інструктування; супроводжувальні пояснення; вказівки і команди; словесна оцінка; опис; характеристика).

2. Методи забезпечення наочності:

- а) демонстрація наочних посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм, презентацій);

- б) мультимедійна демонстрація;
 - в) реальна демонстрація техніки вправ кваліфікованими спортсменами;
3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:
- а) методи розчленованої вправи;
 - б) методи цілісної вправи.
4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:
- а) навчальна практика;
 - б) вирішування професійних ситуаційних задач;
 - в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач;

10. Методи контролю

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 виконаєєя 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.

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне накопичування балів													
Кредит 1				Кредит 2					Кредит 3				
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5 20
25	25	25	25	20	20	20	20	20	20	20	20	20	

Поточне накопичування балів												Сума
Кредит 4				Кредит 5				Кредит 6				
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	600
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54	2 (незадовільно)	Не зараховано
FX	35-49		

12. Методичне забезпечення

- Кафедральна бібліотечка.
- Тексти лекцій з дисципліни.
- Методичні розробки для самостійної та індивідуальної роботи студентів:
- Навчальні відеофільми:
 - Кросфіт як вид спорту
 - Базові вправи в кросфіті
 - Чемпіонат світу з кросфіту

13. Рекомендована література

Базова

- Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”.–Харків: “ОВС”, 2004.–176 с.
- 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