

Комплекс контрольних заходів

з дисципліни «Кросфіт»

Навчальна дисципліна «Кросфіт» включає *контрольний* розділ, що 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.

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

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
25	25	25	25	20	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	
25	25	25 25	25	25	25	2	25	25	25	25	600

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		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ
НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ

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

1. Історія розвитку кросфіту.
2. Техніка виконання вправ з кросфіту.
3. Методика навчання технічним діям в спортивному кросфіті.
4. Методика тренування дітей в кросфіті.
5. Зміст навчальної програми з кросфіту для спортивних клубів.

КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

З дисципліни «Кросфіт»

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

1 варіант

1. Техніка виконання вправ в кросфіті.
2. Базові вправи в кросфіті.
3. Методика проведення занять з кросфіту.

2 варіант

1. Основні вправи в кросфіті.
2. Розвиток загальної силової витривалості в кросфіті.
3. Методика проведення занять з кросфіті з дітьми 14-16 років.