

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

Кафедра спорту

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
КРОСФІТ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту

Розробив:
Доктор філософії
в галузі біології,
доцент кафедри спорту
Чумаченко О.Ю.

1. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять

Мета проведення практичних занять спрямована на здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з кросфіту, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

Завдання курсу «Кросфіт» розв'язують по перше освітні проблеми. До них відноситься: вивчення теоретичних основ кросфіту; оволодіння технікою вправ в кросфіті та їх удосконалення; 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.

По друге оздоровчі: розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів; розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів; забезпечення високого рівня працездатності. По третє виховні: сприяння соціальному формуванню особистості; виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі; формування почуття патріотизму.

Практичні заняття побудовані відповідно лекційному курсу та можливостям і умовам їх виконання в спортивному залі з відповідним килимом який необхідний для виконання поставлених задач перед проведенням практичних занять з дисципліни «Кросфіт».

Готуючись до практичних занять необхідно:

1. Уважно прочитати теоретичну частину, чітко знати алгоритм виконання практичної роботи;
2. Усвідомити мету роботи: навіщо ви її проводите? які знання отримаєте

в ході роботи? які фізичні вміння та навички придбаєте?

3. Ознайомитися із завданнями для самопідготовки. Відповіді на них допоможуть опрацювати теоретичну складову предмету «Спортивні єдиноборства»

4. Користуючись запропонованою літературою та конспектами лекцій, підготувати інформацію по кожному питанню до дискусії та скласти короткий план конспект практичного заняття.

5. Провести роботу з термінами

6. Перевірте необхідне обладнання і матеріали для проведення практичної роботи;

7. При виконанні роботи дотримуйтесь анатомо-фізіологічних рекомендацій;

8. Сформулюйте висновок.

Методичні рекомендації допоможуть студентам у підготовці до практичних.

Практичні заняття проводяться у відповідному спортивному залі який обладнаний під проведення тренувальних занять з кросфіту і мають свою організаційну специфіку. У зв'язку із тим, що більшість часу заняття студенти займаються руховою діяльністю, до заняття студенти допускаються виключно в спортивному одязі та взутті. Одяг має бути зручним, не сковувати рухів, відповідати погодним умовам. Студенти, які захворіли, отримали травму або почувають себе погано, мають звернутися у медичний заклад або до лікаря університету. Медична довідка є документом, який засвідчує поважну причину відсутності студента на заняттях. Без довідки викладач вважатиме відсутність студента на заняття прогулом. Студенти, тимчасово звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень, мають бути присутніми на заняттях, супроводжувати групу на місцях заняття беручи участь у теоретичній частині заняття (опитуванні, засвоєнні нового теоретичного матеріалу) і спостерігаючи за практичним розділом заняття.

Практичне заняття з дисципліни «Кросфіт» будується за загальноприйнятою схемою і складається з підготовчої, основної та заключної частини.

В підготовчій частині вирішується завдання підготовки організму студентів до фізичних навантажень основної частини заняття; також можуть бути частково вирішені освітні та оздоровчі завдання.

В основній частині заняття, як правило, реалізуються завдання навчання техніці вправ в кросфіті, її закріплення та удосконалення; опановується методика навчання різновидам вправ, а також набуваються фахові уміння.

В заключній частині підводяться підсумки заняття, оцінюються навчальні досягнення студентів, надається завдання для самостійної роботи.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал і скласти його викладачеві у спеціально визначений час. Задачі та зміст практичних занять з дисципліни «Кросфіт» детально представлені в розділі «Плани практичних занять»

Методичні рекомендації одночасно містять інформацію для викладачів: розподіл часу на практичному занятті (30 % - підготовчий етап заняття, 60 % - основний етап заняття, 10 % - заключна частина практичного заняття); контрольні питання, тести і задачі, які застосовується викладачем для контролю знань студентів. Відмітки про присутність студентів на заняттях та поточну успішність (оцінки та конвертація у відповідні бали) виставляється викладачем в академічному журналі. Поточна навчальна діяльність студентів контролюється на практичному занятті відповідно до конкретних цілей. Оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється на підставі балів за виконання обов'язкової оцінки рівня оволодіння технікою вправ в кросфіті. Оцінка рівня засвоєння професійних навичок, додаткові бали студент може отримати за науково-дослідну роботу.

Зміст навчального матеріалу практичних занять з дисципліни

«Кросфіт»