

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

Кафедра спорту

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНИХ
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 самостійних занять

Самостійні заняття з дисципліни «Кросфіт» складають 67% всієї сукупності годин, відведених на вивчення дисципліни.

Мета проведення самостійних 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:

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.

Як правило, на самостійних заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються завдання одного окремого, або кількох перелічених розділів. Крім того, самостійні заняття з дисципліни «Кросфіт» поділяються на теоретичні та практичні. На самостійних заняттях теоретичного розділу студенти вивчають окремі питання теоретичного матеріалу лекцій та практичних занять, винесені на самостійне засвоєння.

Для виконання теоретичних завдань самостійної роботи слід користуватися навчально-методичними посібниками, літературою та інтернет-посиланнями, які рекомендовані викладачем та містяться в «Планах самостійних занять». Друковані примірники посібників є в наявності в читальному залі МНУ ім. В.О. Сухомлинського та на кафедрі спорту. Електронна версія посібників доступна для вільного користування на веб-сторінці викладача на сайті університету. Формою звітності про засвоєння теоретичних питань, винесених на самостійне опрацювання, є усні відповіді студентів на практичних заняттях, письмові відповіді на питання контрольних робіт, а також реферати, доповіді та презентації, підготовлені студентами за індивідуальними завданнями. Самостійні заняття практичного розділу передбачають додаткову роботу по оволодінню технікою спортивних єдиноборств які вивчаються на практичних заняттях, удосконаленню техніки засвоєних рухових дій, розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного складання практичних контрольних нормативів техніко-фізичної підготовленості. Самостійні практичні заняття слід проводити в спортивному залі з відповідним покриттям., де є необхідні умови та обладнання, у поза навчальний час. Формою контролю самостійних практичних занять є результати складання нормативів технічної та техніко-фізичної підготовленості студентів. Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал пропущеного заняття і скласти його викладачеві у спеціально визначений час. Для контролю засвоєння матеріалу пропущеного заняття студент має підготувати і надати викладачу детальний конспект теоретичного матеріалу даного заняття і виконати вимоги практичного розділу. Практичне виконання вправ пропущеного заняття викладач перевіряє на додаткових заняттях в поза урочний час, згідно затвердженого графіку. Методичні вказівки до підготовки конспекту пропущеного заняття:

Самостійне 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 вправ в кросфіті, її закріплення та удосконалення, опановується методика навчання різновидам вправ в кросфіті, а також набуваються фахові уміння.

Зміст навчального матеріалу самостійних занять з дисципліни «Кросфіт»

№ 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.	Сухе 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	4

	кросфіті.	
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.	4
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