

**Анотація вибіркового освітнього компоненту (ВК №4)
«Кросфіт»**

Назва вибіркового освітнього компоненту	Кросфіт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма	ОПП Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Форма навчання (денна та/або заочна)	Денна
Курс (и), семестр(и) (окремо вказати для денної та заочної форм навчання)	2 курс (денна форма, 3 семестр)
Обсяг годин (усього:, з них лекцій:, практичних:) (окремо вказати для денної та заочної форм навчання)	Денна форма – 120 годин, з них лекцій – 16 годин, практичних – 20 годин, самостійна робота – 77 годин, консультації – 7 годин.
Семестровий контроль	Залік
Короткий зміст навчальної програми (перелік тем освітнього компоненту)	Тема 1: Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни. Значення кросфіту в системі фізичного виховання. Тема 2: Історія розвитку кросфіту. Прикладне значення для підготовки військових та інших спеціальних підрозділів. Тема 3: Адаптація до силових інтервальних навантажень. Комплексна розминка у кросфіті. Тема 4: Техніка виконання присідань у кросфіті. Правила поведінки та заходи безпеки під час занять з кросфіту. Тема 5: Методика розвитку загальної та спеціальної силових витривалості. Тема 6: Техніка виконання спеціальних вправ у кросфіті. Тема 7: Обсяг, дозування навантаження та відновлення у кросфіті. Тема 8: Особливості фізичної підготовки військовослужбовців засобами кросфіту. Тема 9: Організація та проведення змагань з кросфіту.
Обґрунтування доцільності включення вибіркового освітнього компоненту до ОПП (вказати інноваційну спрямованість, прикладне значення для якісної підготовки фахівців)	Мета освітнього компонента – формування у здобувачів вищої освіти теоретичних і практичних знань про кросфіт: історія розвитку кросфіту в Україні та світі; особливості фізичної підготовки військовослужбовців засобами кросфіту; оволодіння технікою базових вправ; вивчення

	засобів та методів фізичної підготовки у кросфїті, системи підготовки до змагань; відновленням після тренувань та змагань. У час постійної небезпеки з боку агресора, необхідно підвищувати рівень фізичної підготовки різних груп населення, особливо студентської молоді та представників силових структур та військовослужбовців. І саме кросфїт має надзвичайно важливе прикладне значення у цьому процесі.
Відповідність змісту вибіркового освітнього компоненту програмним цілям та логічній структурі ОПП	Вибірковий освітній компонент сприятиме ефективній навчально-тренувальній діяльності майбутніх спеціалістів під час професійної діяльності у сфері фізичної культури та спорту.
Перелік компетентностей, формування яких забезпечуватиме вибіркового освітній компонент	ЗК-1. Здатність навчатися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК-12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК-1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК-3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК-5. Здатність зміцнювати здоров'я людей різного віку і статі шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
Відповідність змісту вибіркового освітнього компоненту ПРН	ПРН-5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН-9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед учнів різного віку і статі та різних груп населення. ПРН-10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати тренувальний процес, проводити уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчі заходи.
Міжпредметні зв'язки з освітніми компонентами ОПП	Пропонована дисципліна має тісні зв'язки з такими освітніми компонентами: Теорія та методика фізичного виховання, Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Біохімія м'язової діяльності,

	Психологія спорту.
Основні методи викладання вибіркового освітнього компоненту	Контекстне навчання (інтеграція навчальної, наукової та практичної діяльності), проблемне навчання (самостійний пошук інформації через вирішення проблемного завдання), модульне навчання (чітка структурованість за навчальними блоками – модулями).
Основні форми організації аудиторної та поза аудиторної роботи здобувачів освіти в межах вибіркового освітнього компоненту	Лекції, практичні, самостійна робота, групова робота, підготовка презентацій.
Методи і критерії оцінювання	Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – A, B, C, D, E, FX, F). Форми контролю знань студентів: - поточний; - модульний; - підсумковий (залік).
Інформаційне забезпечення, ресурсно-методичне забезпечення	Інформаційні ресурси: 1. https://fitness.org.ua/krosfit-shcho-tse-take-i-z-cho-ho-pochaty/ 2. https://www.crossfit.com/ 3. https://crossfitbanda.com/ 4. Методичне забезпечення: 1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять Кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом : Молодий вчений. № 2(42), 2017. С. 113-117. 2. Базилевич Н. О. Оптимізація фізичного виховання студентів засобами Кросфіту : Scientific Collection «InterConf», (55) : Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research». – Orléans : Epi, 2021. P. 353-372. 3. Базилевич Н.О. Методика підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами Кросфіту. Scientific Collection «InterConf+», 28(137), 2022. P. 460-478. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2022.047 4. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. К. : Освіта України, 2008. 256 с. 5. Єременко Наталія, Кононенко Олександра. Сучасні методи побудови програм занять силовим фітнесом для молоді : Матеріали Международной научно-практической интернет-конференции «Тенденции и перспективы развития науки и образования в

умовлях глобалізації»: Сб. науч. трудов. Переяслав, 2020. С. 355-358.

6. Захаріна Є., Захаріна А., & Мартин П. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : 2022 (146). С. 39-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)

7. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В., Семененко В.П. Фізичне виховання. Фітнес : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : НАУ, 2014. – С. 220.

8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська л-ра, 2011. – 224 с.

9. Лоза Т.О., Єременко Н.О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми : Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1. С. 86-89.

10. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян : Державне управління: теорія та практика, 2014. № 2. С. 39-44. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp_2014_2_8

11. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпро : Інновація, 2016. – 194 с.

12. Степанова, І., Т. Дутко, О. Жорова Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти : Актуальные научные исследования в современном мире, 2018. – Вып. 4 (36), ч. 6. – С. 88-93.

13. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. – 368 с. Т. 2. 448 с.

14. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів : Фізична культура, спорт та здоров'я

	нації : зб. наук. праць. Вінниця : 2016 (1). С. 190-194. 15. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 380 с. 16. Філіппов М.М., Цирульников В.А. Фізіологія людини: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Персонал", 2013. – 386с. 17. Haponenko, H. (2015). Diferenziaziiy pidhodu do fizucnoi pidgotovku maibytних viyskovoclugbovziv u vuchomu viuckovomu navchalnomu zakladi : Differentiation of the Approach to the Physical Training of Future Military Personnel at the Higher Military Educational school. Zbirnyk naukovykh prats' "Viys'kova. osvita". K. : MO Ukrayiny. № 2(32). S. 56-63. 18. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training: Physical education of students. 2018.22(4).P.182. https://doi.org/10.15561/20755279.2018.
Кафедра/циклова комісія, яка забезпечує викладання	Кафедра фізичної культури
Викладач-розробник вибіркового навчального курсу	Митчик Олександр Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури
Перелік наукових та методичних праць викладача, які розкривають зміст вибіркового освітнього компоненту та/або методичні аспекти її викладання: - публікації у фахових періодичних виданнях України (категорія Б); - публікації у виданнях, індексованих наукометричними базами Scopus, Web of Science; - Одноосібні монографії; - Розділи в колективних монографіях; - Матеріали конференцій, форумів тощо; - Навчальні посібники, методичні рекомендації тощо	1. Атлетична гімнастика з методикою навчання [Текст] : Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик – Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 112 с. 2. Митчик О.П. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Випуск 2, 2023. С.
Посилання на силабус (опис дисципліни) освітнього компоненту на вебсайті Коледжу	