

 ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені Богдана Хмельницького	Силабус навчальної дисципліни «КРОСФІТ»			
	Статус дисципліни: навчальна дисципліна вибіркового компонента			
Для спеціальностей				
Окрім спеціальностей	014.11 Середня освіта (фізичне виховання), 016.03 Спеціальна освіта, 017 Фізична культура і спорт			
Ступінь вищої освіти	Бакалавр			
Форма навчання	Денна, заочна			
Курс				
Семестр				
Обсяг дисципліни	Кредити	3	Години	90
Семестровий контроль	Залік			
Викладач	Онопрієнко Ольга Миколаївна кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доцент			
Контактна інформація	chentukova@vu.cdu.edu.ua			
Кафедра	Теорії і методики фізичного виховання			
Навчально-науковий інститут / Факультет	ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я			
Мова викладання	українська			
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	Кросфіт			
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	Кросфіт - тренування має на увазі інтенсивне навантаження різних м'язових груп, організовану за принципом інтервального колового тренування. Головна відмінна риса кросфіта - варіативність. Студентам, які займатимуться можна забути про однакову програму тренування. Новий день - нова програма, нові вправи. Такі заняття є цікавими і мотивують студентів до регулярних тренувань.			
Програмні результати (Чому можна навчитися)	Такі заняття направлені на: - гармонійний фізичний розвиток студентів; - зміцнення здоров'я; - розвиток координаційних (точності відтворення і диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, рівноваги, ритму, швидкості і точності реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидко-силових, витривалості і гнучкості) здібностей;			

	- залучення до регулярних занять фізичними вправами, спортивними іграми, використання їх у вільний час; - виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання фізичних вправ
Компетентності (Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями)	- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки; - здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; - здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; - здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Зміст дисципліни	Змістовий модуль 1. Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни 1. Значення кросфіту в системі фізичного виховання. 2. Підготовчі вправи в кросфті, звикання до силових інтервальних навантажень. 3. Організація та проведення комплексної розминки у крос фіті. 4. Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті. 5. Вправи локального навантаження у кросфіті. 6. Техніки виконання присідань з обтяженням. 7. Правила поведінки та мери безпеки під час занять з кросфіту. 8. Варіація та збільшення навантаження під час занять з кросфіту. 9. Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Вигрее» у кросфіті.

	10. Поєднання силових вправ з динамічним відновленням циклічного характеру. Змістовий модуль 2. Методика побудови тренувальних занять у кросфіті. 1. Розвиток загальної витривалості у кросфіті 2. Вправи направлені на розвиток спритності у кросфіті. 3. Вправи які направлені на розвиток гнучкості у кросфіті. 4. Вправи тотального навантаження у кросфіті. 5. Вправи на збільшення сили нижніх кінцівок. Техніка виконання вправи Ковзаняр (Skaters). 6. Розвиток спеціальної силової витривалості у кросфіті. 7. Спеціальні вправи у кросфіті. Виконання випадів, поєднані із стрибками 8. Силові махи у кросфіті. 9. Збільшення дозування навантаження та його вплив на розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту. 10. Збільшення обсягу тренувальних навантажень та зменшення часу відновлення у кросфіті.	
Розподіл годин	Лекційні	
	Практичні/семінарські	
	Лабораторні	40 (10)
	Самостійна робота	50 (80)
Критерії оцінювання роботи студентів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента під час вивчення дисципліни: 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, 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). Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.	

Інформаційне забезпечення (лінк на е-НМЗНД)	https://docs.google.com/document/d/1inVvJRAT3ci8BZUhIJHxzgbBM0ZxBlg5/edit?usp=share_link&ouid=106949240737029709341&rtpof=true&sd=true
Матеріально-технічне забезпечення	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. 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.