

**КРОСФІТ**  
**Кафедра загальноєкономічної підготовки**  
**Факультет економічний**

<b>Семестр</b>	<b>4</b>
<b>Освітній ступінь</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	<b>3</b>
<b>Форма контролю</b>	<b>Залік</b>

**Загальний опис дисципліни**

Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики. CrossFit, Inc. описує свою програму як «послідовно різноманітні функціональні рухи, виконані на високому рівні інтенсивності протягом різних часових проміжків та модальних доменів», та декларує за мету удосконалення фітнесу, який, в свою чергу, визначає як «робочий потенціал протягом різних часових проміжків та модальних доменів». Годинні заняття у філіях зазвичай містять розминку, сегмент розвитку навичок, денне високоінтенсивне тренування (*workout of the day*, або *WOD*) та період самостійних чи групових розтягувань. Результати кожного денного тренування часто оцінюють та/або додають до рейтингу для заохочення змагальної складової та відстеження індивідуального прогресу.

**Завдання вивчення дисципліни.**

1. Оволодіти основними засобами кросфіту та їх термінологічними назвами.
2. Оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів кросфіту.
3. Засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу «Оздоровчий кросфіт».

Основними засобами даного курсу є вправи атлетичного кросфіту, спортивного кросфіту, та різновидів кросфіту. Навчальна дисципліна складається з розділу оздоровчий кросфіт. Основними формами вивчення курсу є практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, студентські змагання, самостійне опрацювання літератури та оволодіння навичками рухових вправ. Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання складає 30 годин.

Форма контролю – ЗАЛІК

По закінченні вивчення курсу студенти повинні знати:

1. Значення та місце оздоровчого кросфіту у системі фізичного виховання та спорту;
2. Загальні основи кросфіту.
3. Основи техніки оздоровчого кросфіту

4. Зміст та проведення оздоровчо-тренувальних занять з різних видів кросфіту.

5. Термінологію основних вправ кросфіту, техніку виконання основних елементів.

6. Особливості організації та проведення змагань з різних видів кросфіту.

### **Компетентності: Інтегральна компетентності**

ІК1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та неповною визначеністю умов.

ІК2. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичним вихованням (видами оздоровчого кросфіту); інтегрувати знання та вирішувати складні питання, формулювати судження за недостатньої або обмеженої інформації.

### **Загальні компетентності**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Спеціальні компетентності**

СК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

СК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

СК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

СК 4. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

СК 5. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

СК 6. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

СК 7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 8. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

СК 9. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

СК 10. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

СК 11. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

### **Професійні компетентності**

ПК1. Знання особливостей соціалізації особи шляхом залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ПК2. Знання характеристик технологічних основ функціонального багатоборства;

ПК3. Уміння демонструвати виконання сучасних силових вправ;

ПК4. Знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з силових видів спорту

### **Програмні результати навчання**

ПРН 1. Здатність і розуміння значення основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку;

ПРН 2. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення;

- ПРН 3.Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- ПРН 4.Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;
- ПРН 5.Здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;
- ПРН 6.Здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення ;
- ПРН 7. Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя;
- ПРН 8.Здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять;
- ПРН 9.Здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я;

### **Зміст за темами:**

- Тема 1. Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни. Значення кросфіту в системі фізичного виховання.
- Тема 2 Підготовчі вправи в кросфіті, звикання до силових інтервальних навантажень.
- Тема 3.Історія розвитку кросфіту.
- Тема 4. Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.
- Тема 5. Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.
- Тема 6. Вправи локального навантаження у кросфіті.
- Тема 7. Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіті.
- Тема 8. Техніки виконання присідань з обтяженням.
- Тема 9. Правила поведінки та мери безпеки під час занять з кросфіту.
- Тема 10. Варіація та збільшення навантаження під час занять з кросфіту.
- Тема 11. Вправи регіонального характеру у кросфіті.
- Тема 12. Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Вигрее» у кросфіті.
- Тема 13. Розвиток загальної витривалості у кросфіті.
- Тема 14. Вправи направленні на розвиток спритності у кросфіті.
- Тема 15. Вправи тотального навантаження у кросфіті.
- Тема 16. Вправи які направленні на розвиток гнучкості у кросфіті.
- Тема 17. Вправи на збільшення сили нижніх кінцівок. Техніка виконання вправи Ковзаняр (Skaters).
- Тема 18. Організація тренувань у кросфіті направлених на розвиток спеціальної витривалості спортсменів.
- Тема 19. Розвиток спеціальної силової витривалості у кросфіті.

Тема 20. Спеціальні вправи у кросфіті. Виконання випадів, поєднані із стрибками.

Тема 21. Силові махи у кросфіті.

Тема 22. Збільшення дозування навантаження та його вплив на розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту.

Тема 23. Виконання неспецифічних вправ у кросфіті.