

КРОСФІТ
Кафедра загальноєкономічної підготовки
Факультет економічний

Освітній ступінь	Бакалавр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Форма контролю	Залік

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.

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 «Burgess» у кросфіті.

Тема 13. Розвиток загальної витривалості у кросфіті.

Тема 14. Вправи направлені на розвиток спритності у кросфіті.

Тема 15. Вправи тотального навантаження у кросфіті.

Тема 16. Вправи які направлені 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 неспецефічних вправ у кросфіті.