

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Декан факультету здоров'я,
 психології, фізичної культури
 та спорту **СВГЕН ПАВЛЮК**
 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика з обраного виду спорту (Кросфіт)

Галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка
 Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт
 Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський
 Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
 Обсяг дисципліни – 2 кредити ЄКТС,
 Шифр дисципліни – ОПП.12.
 Мова навчання – українська
 Статус дисципліни - обов'язкова (цикл загальної підготовки)
 Факультет - Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин						Вид семестрового контролю		
				Кредити ЄКТС	Аудиторні заняття				Курсовий проект	Курсова робота	Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Д	3	6	2	36	18		18	Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, у т.ч. ІРС			+

Робоча програма складена на основі Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт та навчального плану за спеціальністю 017 Фізична культура і спорту за першим бакалаврським рівнем освіти.

Робоча програма складена _____ к.п.н., доцент Василь АНТОНЕЦЬ

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорт

Протокол від 29 серпня 2024 р. №1 Зав. кафедри _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ Євген Павлюк

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна кросфіт з методикою викладання є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 01.017 «Фізична культура і спорт, денної форми навчання» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – Гімнастика з методикою викладання, Вступ до спеціальності, Спортивні ігри та методика їх викладання, Легка атлетика з методикою викладання, Теорія і методика фізичного виховання, Вступ до спеціальності.

Кореквізити – Курсова робота з теорії і методики спортивного тренування, Практика за профілем майбутньої професії.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

програмні компетентності: ІК – Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК12 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК2 – Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК4 – Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК11 – Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК12 – Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК14 – Здатність до безперервного професійного розвитку. Фахові компетентності визначені освітньою програмою: ФК15 – Здатність до залучення осіб різних вікових груп до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу зі спортсменами в обраному виді спорту.

програмні результати навчання: ПРН02 – Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН06 – Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН07 – Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН08 – Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН12 – Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. ПРН15 – Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН21 – Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. Програмні результати навчання визначені освітньою програмою: ПРН22 – Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Мета дисципліни: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера- викладача загальних та спеціалізованих навчальних закладів, працівника в галузі фізичної культури та спорту.

Предмет дисципліни: - технічні прийоми, тактичні дії, засоби і методи тренувань з кросфіту.

Завдання дисципліни:

- 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;
- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.
- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: досконало володіти професійною термінологією та основними поняттями з кросфіту. Використовувати у своїй діяльності професійну лексику. Використовувати у професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми занять з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей тих, хто займаються, рівня їх фізичної і спортивної підготовленості. Підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням. Використовувати технічні засоби та інвентар для підвищення ефективності фізкультурно-спортивних занять.

3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
Тема 1. Вступ до спеціальності (Кросфіт). Історія розвитку кросфіту. Значення кросфіту в системі фізичного виховання. Основна термінологія, що використовується в кросфіті. Характеристика видів кросфіту.	2	2	3
Тема 2. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки кросфіті. Цілі та завдання спортивної підготовки в кросфіті. Принципи спортивної підготовки спортсменів в кросфіті.	2	2	3
Тема 3. Організація процесу підготовки спортсменів з кросфіту. Засоби та методи спортивної підготовки. Основи і організація навчально-тренувальних занять з кросфіту. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів з кросфіту.	4	4	5
Тема 4. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ. Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ на перекладині. Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ на тренажерах. Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ зі штангою.	4	4	4

Тема 5. Фізична підготовка спортсменів з кросфіту. Розвиток загальної та спеціальної витривалості, потужності, гнучкості та спритності в кросфіті. Контроль за розвитком фізичних якостей в спортсменів які займаються кросфітом.	2	2	3
Тема 6. Організація та проведення змагань з кросфіту. Класифікація, характеристика та види проведення змагань. Складання регламенту проведення змагань з кросфіту. Обов'язки суддівської колегії змагань з кросфіту	2	2	3
Тема 7. Моделювання і прогнозування в кросфіті. Відбір і орієнтація спортсменів в кросфіті.	2	2	3
<i>Разом за 6 семестр</i>	18	18	24

3.2 Програма навчальної дисципліни

3.2.1 Зміст лекційного курсу

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Тема 1. Вступ до спеціальності (Кросфіт). 1. Історія розвитку кросфіту. 2. Значення кросфіту в системі фізичного виховання. 3. Основна термінологія, що використовується в кросфіті. 4. Характеристика видів кросфіту. Літ.: [1] 225с; [4] 672 с.	2
2	Тема 2. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки в кросфіті. 1. Цілі та завдання спортивної підготовки в кросфіті. 2. Принципи спортивної підготовки спортсменів в кросфіті. Літ.: [1] 225с; [4] 672 с.	2
3	Тема 3. Організація процесу підготовки спортсменів з кросфіту. 1. Засоби та методи спортивної підготовки. 2. Основи і організація навчально-тренувальних занять з кросфіту. 3. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів з кросфіту. Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [4] 672с.	4
4	Тема 4. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ. 1. Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ на перекладині. 2. Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ на тренажерах. 3. Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ зі штангою. Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] 45 с. ; [4] 672с.	4
5	Тема 5. Фізична підготовка спортсменів з кросфіту. 1. Розвиток загальної та спеціальної витривалості, потужності,	2

	<p>гнучкості та спритності в кросфіті.</p> <p>2. Контроль за розвитком фізичних якостей в спортсменів які займаються кросфітом.</p> <p>Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] 45 с. ; [4] 672с.</p>	
6	<p>Тема 6. Організація та проведення змагань з кросфіту</p> <p>1. Класифікація, характеристика та види проведення змагань</p> <p>2. Складання регламенту проведення змагань з кросфіту</p> <p>3. Обов'язки суддівської колегії змагань з кросфіту</p> <p>Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] с. 45 [4] 672с</p>	2
7	<p>Тема 7. Моделювання і прогнозування в кросфіті. Відбір і орієнтація спортсменів в кросфіті.</p> <p>. Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] 45с.; [4] 672с</p>	2
Разом за семестр:		18

Зміст практичних занять Перелік практичних занять для студентів.

№ п/п	Тема (зміст) практичного заняття	Кількість годин
1	<p>Тема 1. Вступ до теорії і методики обраного виду спорту (Кросфіт).</p> <p>Загальні основи теорії кросфіту. Значення кросфіту в системі фізичного виховання. Основна термінологія, що використовується в кросфіті.</p> <p>Характеристика видів кросфіту</p> <p>Літ.: [1] 225 с; [4] 672 с.</p>	2
2	<p>Тема 2. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки в кросфіті.</p> <p>Цілі та завдання спортивної підготовки в кросфіті. Принципи спортивної підготовки спортсменів в кросфіті.</p> <p>Літ.: [1] 225с; [4] 672 с.</p>	2
3	<p>Тема 3. Організація процесу підготовки спортсменів з кросфіту.</p> <p>Засоби та методи спортивної підготовки. Основи і організація навчально-тренувальних занять з кросфіту. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів з кросфіту.</p> <p>Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [4] 672с.</p>	2
4	<p>Тема 4. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ.</p> <p>Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ на перекладині.</p> <p>Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ на тренажерах.</p> <p>Техніка виконання спеціально-підготовчих вправ зі штангою.</p> <p>Тестовий контроль 1.</p> <p>Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] 45 с. ; [4] 672с.</p>	4
5	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсменів з кросфіту.</p> <p>Розвиток загальної та спеціальної витривалості, потужності, гнучкості та спритності в кросфіті. Контроль за розвитком фізичних якостей в спортсменів які займаються кросфітом.</p> <p>Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] 45 с. ; [4] 672с.</p>	4
6	<p>Тема 6. Організація та проведення змагань з кросфіту. Методика складання календаря змагань та НТЗ на рік. Методика розроблення регламента про змагання. Діяльність оргкомітету з підготовки до змагань. Особливості суддівства змагань з кросфіту. Система заліку особистих і командних змагань. Набуття умінь та навичок в підготовці приміщень, устаткування та інвентарю для проведення змагань в</p>	2

	силових видах спорту. Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] с. 45 [4] 672с	
7	Тема 7. Моделювання і прогнозування в кросфіті. Відбір і орієнтація спортсменів в кросфіті. Літ.: [1] 225с; [2] 80 с; [3] 45с.; [4] 672с.	2
Разом:		18

3.2.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи.

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, виконанні індивідуальних завдань (курсового проекту), тестування з теоретичного матеріалу тощо.

Зміст самостійної роботи для студентів денної форми навчання 6 семестр

№ з/п	Вид самостійної роботи	Кількість годин
1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 Літ.: [1] с. 42-52; [4] с. 48-50; [6] с. 3-11	3
	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2. Цілі та завдання спортивної підготовки в кросфіті. Принципи спортивної підготовки спортсменів в кросфіті, підготовка до виконання практичної роботи № 2	3
2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3. Більш ширше проаналізувати засоби та методи спортивної підготовки, основи і організація навчально-тренувальних занять з кросфіту. Ознайомитись з матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів з кросфіту.. Літ.: [1] с. 27-29; с. 84-91; [4] с. 22-26, с. 36-38; [5] с. 36-38, с. 129-138.	5
3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Знайти і проаналізувати інші види спеціально-підготовчих вправ, які можна було б віднести до даної групи. Знайти і ознайомитися із інформацією про різні версії загально-підготовчих вправ та, відповідно, методики підготовки і підведення спортсменів до змагальних вправ. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [4] с. 5-21	4
4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5	3

	Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Вивчити біомеханічну складову розвитку загальної та спеціальної витривалості, потужності, гнучкості та спритності в кросфіті. Літ.: [3] с. 44-45	
	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6. Ознайомитись з методика складання календаря змагань та НТЗ на рік. Написання регламенту змагання з кросфіту для універсиади ХНУ серед факультетів. Вивчити особливості суддівства змагань з кросфіту.. Набуття умінь та навичок в підготовці приміщень, устаткування та інвентарю для проведення змагань в силових видах спорту.	3
	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7. Ознайомлення з моделюванням і прогнозуванням в кросфіті. Відбір і орієнтація спортсменів в кросфіті.	3
	Всього:	24

4. ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: словесні (лекції з використанням проблемного навчання, розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів, відеоматеріалів) практичні заняття (з використанням методів вправи, тренувальні, творчі, змагальні); самостійна робота (з літературними джерелами, використання систем MOODLE).

4.1. Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення:

спортивні майданчики; спеціалізований спортивний інвентар;

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі форми оцінювання:

- усне опитування перед допуском до практичного заняття;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу

дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахованням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному післявиконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням. Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.

Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вмів виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Теорія і методика з обраного виду спорту (Кросфіт)». Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

5.1. Система поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

У 6 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового контролю. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролю (ТК1, ТК2,) проводиться на 2 і 4 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 1-4. Тестові контролю (ТК3, ТК4) проводиться на 12 і 16 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 5-6. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним,

якщо студент захистив її на наступному післявиконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням. Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

5.2. Оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами.

Аудиторна робота		Підсумковий контроль
Практичні заняття ПЗ1, ПЗ2, ПЗ 3* , ПЗ 4, ПЗ 5* , ПЗ 6	Тестовий контроль ТК1, ТК2,	Іспит
0,2	0,4	0,4

Примітка: ПЗ 3* - задача контрольних нормативів з техніки виконання ривка штанги та присідання зі штангою на грудях .

ПЗ 5* - задача контрольних нормативів з техніки підтягування на турніку з розгойдуванням та техніки підйому набивного м'яча на груди.

Оцінювання контрольних нормативів техніки виконання вправ здійснюється в залежності від якості виконання вправи. Так оцінка відмінно «5» - виставляється якщо вправу виконано у відповідності з описом, швидко, впевнено і доведено до завершення; оцінка добре «4» - виставляється якщо вправу виконано у відповідності з описом але недостатньо впевнено; оцінка задовільно «3» - виставляється якщо вправу виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками; оцінка незадовільно «2» - виставляється якщо вправу невиконану або виконано невпевнено і з грубими помилками.

5.3. Оцінювання тестових завдань.

Для перевірки теоретичних теоретичного матеріалу у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять тестові контролі ТК1, ТК2.

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти питань. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Екзамен виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно», «добре», «задовільно» а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ECTS	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Критерії оцінювання	
A	4,75-5,00	5	Зараховано	Відмінно – глибоке повне опанування навчального матеріалу виявлення відповідних умінь та навиків.
B	4,25-4,74	4		Добре – повне знання навчального матеріалу кількома незначними помилками.
C	3,75-4,24	4		Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25-3,74	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00-3,24	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00-2,99	2	Незараховано	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00-1,99	2		Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни.

6. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Ким створена брендована методика фітнесу Кроссфіт (з англ. CrossFit).
2. Кроссфіт - це високо інтенсивна тренувальна система загальної та функціональної фізичної підготовленості, в основі якої лежить.
3. Годинні заняття у залах зазвичай містять.
4. В якому році Кроссфіт був зареєстрований під торговою маркою організації CrossFit, Inc.
5. В якому році Перший офіційний зал для занять Кроссфітом в світі був відкритий.
6. Які фізичні якості атлета розвиваються при заняттях кроссфітом:
7. На який види поділяються кроссфіт-тренування.
8. Скільки існує рівнів кваліфікації тренерів з кроссфіту:
9. Мета методики кроссфіту формулюється як.

10. Які заходи повинен виконати тренер щоб отримати сертифікат 3-го рівня.
11. Кросфіт можна описати як програму тренувань, що складається з ?
12. В яких державах кросфіт входить в програми підготовки силових структур.
13. У системі кросфіт атлет - це?
14. Що передбачає тренування атлета з кросфіту.
15. Серед переваг використання кросфіту на тренувальних заняттях можна виділити наступні?.
16. Що входить до кардіо навантаження(аеробне) (які види спорту).
17. Кардіо вправи у кросфіті сприяють?
18. Яка кількість видів спорту входить в комплекси кросфіту.
19. На яких вправах ґрунтується основна методика тренувань кросфіту в гімнастичному сеті.
20. Одним із основних методів тренування в кросфіті є метод колового тренування, який відноситься до?
методів комбінованої вправи;
методів безперервної вправи;
методів інтервальної(повторної) вправи.
21. Що є характерною особливістю методів безперервної вправи.
22. Що є характерною рисою методу колового тренування.
23. Як планується програма тренувань з кросфіту для учнів старших класів на тиждні
24. Розкрити зміст вправи Бурпі.
25. Розкрити зміст вправи планка.
26. Для збільшення сили і приросту м'язової маси не рекомендовано тренуватись більше?
27. Що означає термін BW (Body weight).
28. Що означає термін WOD (Workout of the day).
29. Різновид програми AMRAP (As mane Reps(sometimes Rounds) as possibl) це?
30. Що означає термін CrossFit Total (consisting of max sguat, Press, and dead lift).
31. WOD FREN це?
32. Звичайне тренування кросфіту складається з декількох раундів, скільки вправ включає кожний з раундів.
33. Яке основне завдання тренувань в кросфіті.
34. Які три типи вправ використовують в кросфіті.
35. Програма Crosfit Kids (Кросфіт для дітей) базується на?
36. Які вправи входять до програми тренувань ФРЕН.
37. Що означає виконання атлетм на тренування 21 транстер.
38. Згідно яких нормативних документів відбувається реєстрація рекордів та вищих досягнень в кросфіті.
39. Хто з фахівців проводить антидопінговий контроль на змаганнях з кросфіту.
40. Який орган, структура розробляє Регламент проведення Всеукраїнських змагань з кросфіту.

41. Хто віддає наказом склад суддівської колегії для забезпечення Всеукраїнських змагань з кросфіту.
42. З яких пунктів складається регламент змагань.
43. Хто входить до складу суддівської колегії Всеукраїнських змагань з кросфіту.
44. В якій спортивній формі атлети допускаються до участі в змаганнях.
45. Як затверджуються підсумкові протоколи змагань.
46. В які строки регламент змагань доводять до учасників змагань.
47. Якщо спортсмен виступає на змаганнях з грубим порушенням вимог до спортивної форми, хто має право не допустити атлета до змагань.
48. Через кого учасник змагань має право звернутись до головної суддівської колегії з усіх питань.
49. Якщо учасник змагань має право бути представником підприємства (фірми) з реклами його (її) продукції до кого письмово він має право повідомити.
50. Учасник змагань який не з'явився на старту позицію для його представлення, які санкції на нього покладаються.

Основна література

1. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf?_ga=2.77778516.1761120983.1715781316-186293428.1715781316 – 255с.
2. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_L2_TrainingGuide.pdf?_ga=2.111282628.1761120983.1715781316-186293428.1715781316 – 80с.
3. https://assets.crossfit.com/pdfs/certifications/CCFT_CandidateHandbook.pdf?_ga=2.111282628.1761120983.1715781316-186293428.1715781316 – 45с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування підручник / В.М. Платонов.-К.. Перша друкарня, 2021-672 с.