

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фітнесу та рекреації



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов
2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

СЕКЦІЇ

«Фітнес (аеробні класи)»

для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016–2017 рік

Робоча навчальна програма програма секції «Фітнес (аеробні класи)» для студентів усіх спеціальностей, 2017 рік - 15 с.

Розробники:

Гаврилова Н. Г., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Данило Л.І., викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Бистра І.І., викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

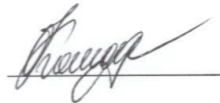
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
Протокол № 4 від 23 грудня 2017 р.

Завідувач кафедри фітнесу та рекреації

 / А.А. Боляк /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 / О.С. Комоцька /

©Університет Грінченка, 2016 рік

© Н.Г.Гаврилова, Л.І. Данило,

І.І. Бистра, 2016 рік

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Структура програми роботи секції « Фітнес (аеробні класи)»	
I. Опис роботи секції «Фітнес (аеробні класи)»	6
II. Тематичний план роботи секції «Фітнес (аеробні класи)»	7
III. Навчально-методична карта	9
IV. Програма роботи секції «Фітнес (аеробні класи) »	11
V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів	12
VI. Рекомендована література	15

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції « Фітнес (аеробні класи) » визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу , складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції «Фітнес (аеробні класи)» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання.

Мета роботи – надання можливості розширити спектр практичних умінь та навичок з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, а також з музичної ритміки і хореографічної побудови танцювальних блоків та зв'язок, які можна використати в комплексних (фітнес-мікс) заняттях з фізичного виховання.

Завдання :

- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й

удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників Київського університету імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс:	Напря́м, спе́ціальність, осві́тно-квалі́фікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 4</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень «бакалаврський»</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1, 2</p> <p>Семестр: 1, 2</p> <p>Аудиторні заняття: 120 годин, із них:</p> <p>Практичні заняття: 120 годин</p> <p>Вид контролю: <u>залік</u></p>

**II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ
СЕКЦІЇ «ФІТНЕС (аеробні класи)»**

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
I семестр Змістовий модуль 1 ФІТНЕС - МІКС						
1.	Тема1. Базова підготовка. Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу Оздоровча ходьба та біг Дихальні вправи Вправи на розвиток гнучкості Вправи на розвиток витривалості Вправи на розвиток сили Вправи на розвиток спритності Вправи на розвиток швидкості		2 4 4 4 4 4 4 4			
Змістовий модуль 2 ФІТНЕС-МІКС						
2.	Тема2. Фітнес як вид фізкультурно - спортивної діяльності. Пілатес - базовий рівень Аеробіка Силовий шейпінг Каланетика Стретчінг .		6 6 6			
Разом		60	60			

II семестр
Змістовий модуль 3
ФІТНЕС-МІКС

3.	Тема 3. Розвиток фізичних якостей засобами фітнесу.				
	Елементи хореографії та вправи формування постави.		6		
	Кардіонавантаження		6		
	Вправи з обтяженням власною вагою		6		
	Пілатес з предметами		8		
	Комплекси вправ під музичний супровід різному темпі		6		
	Стретчінг		4		

Змістовий модуль 4
ФІТНЕС-МІКС

4.	Тема 4. Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу.				
	Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.		4		
	Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг		4		
	Вправи для м'язів черевного пресу		4		
	Вправи для зміцнення м'язів спини		4		
	Вправи для розвитку гнучкості		4		
	Релаксація		4		
Разом		60	60		

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 120 год., підсумковий контроль (залік).

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Фітнес-мікс	Фітнес-мікс	Фітнес-мікс	Фітнес-мікс
К-сть балів за модуль	50	50	50	50
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні аспекти (2год) 2. Оздоровча ходьба та біг(4год) 3. Дихальні вправи(4год) 4. Вправи на розвиток гнучкості(4год) 5. Вправи на розвиток витривалості(4год) 6. Вправи на розвиток сили(4год) 7. Вправи на розвиток спритності(4год) 8. Вправи на розвиток швидкості(4год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пілатес- базовий рівень(6год) 2. Аеробіка(6год) 3. Силовий шейпінг(6год) 4. Каланетика(6год) 5. Стретчінг(4год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Елементи хореографії та вправи на формування постави.(6год) 2. Кардіонавантаження(6год) 3. Вправи з обтяженням власною вагою(6год) 4. Пілатес з предметами (8год) 5. Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі(6год) 6. Стретчінг(4год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.(4год) 2. Вправи для м'язів стегон,сідниць та ніг(4год) 3. Вправи для м'язів черевного пресу(4год) 4. Вправи для зміцнення язів спини(4год) 5. Вправи для розвитку гнучкості(4год) 6. Релаксація(4год)

Відвідування практичних занять	15	14	18	11
Робота на практичному занятті	45	45	45	45
Виконання тестового контролю	5	5	5	5
Підсумковий контроль	залік		залік	

IV. ПРОГРАМА

ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час виконання вправ. Руховий режим. Контрольні нормативи з видів фізичної діяльності.

II. Практичний розділ

2.1. Базова підготовка

Правила поведінки т/б на заняттях з фітнесу. Загально-розвиваючі вправи. Дихальні вправи . Техніка оздоровчої ходьби та бігу . Вправи на розвиток витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидкості та координації рухів.

2.2 Фітнес-мікс

Фітнес як вид фізкультурно-спортивної діяльності.

Історичні аспекти становлення і розвитку нетрадиційних видів гімнастики.

Фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес – напрямки фітнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування. Техніка виконання рухових дій. Вихідні положення тіла. Аналіз заборонених вправ та їх практична заміна.

2.3 Розвиток фізичних якостей засобами фітнесу

Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками(хореографія, хореографічні методи побудови зєднань та комбінацій)

Розвиток фізичних якостей студентів(сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами фітнес-аеробіки, шейпінгом та пілатесом. Розвиток координаційних здібностей(ритмічності).

Статичний та динамічний стретчинг. Стретчинг для м'язів нижньої частини тіла. Стретчинг для м'язів спини та черевного преса. Стретчинг для верхнього плечового поясу.

2.4. Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу

Історія розвитку гімнастики. Акробатика, вправи у рівновазі, вправи на координацію, комплекси ЗРВ з предметами та вправи корегуючої гімнастики. Розвиток гнучкості. Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). Вправи з обтяженням власною вагою

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Гнучкість	Ю	7	10	13	16	19
		Д	7	10	14	17	20
2	Стрибки на скакалці за 30 сек	Д	50	65	70	75	80
3	Піднімання тулуба всід	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
4	Виконання комбінації на 64 рахунки.	Ю					
		Д					

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Фітнес (аеробні класи)» здійснюється за рейтинговою системою.

I - семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

II - семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання в I, II, семестрах виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

****Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.**

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS
Порядок переведення рейтингових показників

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингова	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Студент, який набрав:

- від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;
- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;
- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
7. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.
9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
10. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
11. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.
12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.