

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фітнесу та рекреації



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов
20 17 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

СЕКЦІЇ

«Фітнес-пілатес»

Для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0206/17
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 17

2016 – 2017 рік

Робоча навчальна програма секції «Фітнес – пілатес» для студентів усіх спеціальностей, 2016 рік- 15 с.

Розробники:

Морозова С. М., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Чекмарьова В. В., старший 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 2016 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 /

© С.М. Морозова, В.В. Чекмарьова, 2016 рік

© Університет Грінченка, 2016 рік

ЗМІСТ

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Фітнес-пілатес» 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-пілатес» 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 фітнесу-пілатесу на 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 КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої та 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, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг (години): 120годин</p> <p>Тижневих годин: 4години</p>	<p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Університету.</p> <p>Освітній рівень</p> <p>Перший «бакалаврський»</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1, 2</p> <p>Аудиторні заняття: 120годин, з них:</p> <p>Практичні заняття: 120 годин</p> <p>Вид контролю: Залік</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ СЕКЦІЇ «ФІТНЕС-ПЛАТЕС»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
І семестр						
Змістовий модуль 1						
1.	Тема1. Базова підготовка. Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу Оздоровча ходьба та біг Дихальні вправи Вправи на розвиток гнучкості Вправи на концентрацію Вправи на координацію Розвиток силової витривалості		14 4 4 4 4			
Змістовий модуль 2						
2.	Тема2. Пілатес- базовий рівень Класифікація методу Пілатес М'язи центру та Джерело Сили у Пілатесі Аналіз та корекція дихальних навиків Методи корекції дихальних навиків		10 8 8 4			
Разом		61	60			1

II семестр

Змістовий модуль 3

3.	Тема 3. Розвиток фізичних якостей та засоба фітнесу-пілатесу Кардіонавантаження Вправи з обтяженням власною вагою Пілатес з предметами Варіації та модифікації Перевага методу Пілатес		10			
			4			
			6			
			6			
			4			
Змістовий модуль 4						
4.	Тема 4. Пілатес, як вид оздоровчого фітнесу. Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук. Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг Вправи для м'язів черевного пресу Вправи для зміцнення м'язів спини Вправи для розвитку гнучкості Релаксація		10			
			6			
			6			
			8			
Разом		61	60			1

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 122год., практичні заняття - 120 год., підсумковий контроль – ПМК – 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Базова підготовка.	Пілатес- базовий рівень	Розвиток фізичних якостей та засоба фітнесу-пілатесу.	Пілатес, як вид оздоровчого фітнесу.
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 концентрацію(4год) 6. Вправи на розвиток координацію(4год) 7. Вправи на розвиток спритності(4год) 8. Вправи на розвиток витривалості (4год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пілатес- базовий рівень(6год) 2. Класифікація методу Пілатес(6год) 3. М'язи центру та Джерело Сили у Пілатесі(6год) 4. Аналіз та корекція дихальних навиків(6год.) 5. Методи корекції дихальних навиків (6год.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток фізичних якостей та засобами фітнесу-пілатесу(6 год) 2. Кардіонавантаження(4год) 3. Вправи з обтяженням власною вагою(4 год) 4. Пілатес з предметами (6год) 5. Варіації та модифікації (6 год) 6. Перевага методу Пілатес(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(2год)

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 з'єднань 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 преса). 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

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Фітнес-пілатес» 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.

**Порядок переведення рейтингових показників успішності
у європейські оцінки ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
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 рішення з певною кількістю недоліків</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. *Маліков М. В.* Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорт: навчальний посібник (під грифом МОН України) / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Свасьєв. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006.
2. *Гордон Томсон, Линн Робинсон:* "Управлениетелом по методу Пилатеса", Киев, 2011.
3. *Домашенко А. В.* Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді ЕН України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / А. В. Домашенко. – Львів, 2003
4. *Кібальник О. Я.* Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О. Я. Кібальник. – Л., 2008.
5. *Осіпцов А.* Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації / А. Осіпцов, Т. Пристленська, А. Трададюк // Молода спортивна наука України НВФ «Українські технології». – 2011.
6. *Круцевич Т. Ю.* Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів НВ підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Т. Ю. Круцевич // НУФВСУ. – К., 2001.
7. *Робинсон Л., Фишер Х., Нокс Ж.* «Пилатес - управлениетелом.», 2009.
8. *Кэти Смит.* Пилатес для "чайников" / Pilates Workout for Dummies, 2011.
9. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* «Теория и методика физического воспитания и спорта»; 2010 23
10. *Шевців У. С.* Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць: дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту., 2009.
11. *Pilates, J.H.* Pilates' primer: the millennium edition: includes the complete works of Joseph Pilates / J.H. Pilates, J. Robbins, L.A. Heuit-Robbins. – Incline Village, NV : Presentation Dynamics, 2010.
12. *Круцевич Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания : [учебник для высш. учебн. заведений физ. воспитания и спорта] : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература, 2003.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розробники:

Морозова С.М., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

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

Робоча навчальна програма секції «Фітнес – пілатес» для студентів усіх спеціальностей, 2016 рік- 16 с.

