

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фітнесу та рекреації



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

СЕКЦІЇ

«Фітнес-силові класи»

для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016 – 2017 рік

Робоча навчальна програма секції «Фітнес –силові» (тренажерна зала) для студентів усіх спеціальностей, 2016рік – 16 с.

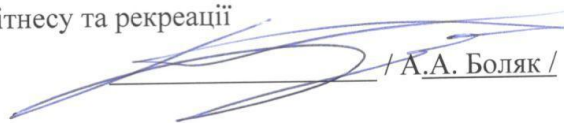
Розробники:

Зеленюк О.В., доцент кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

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

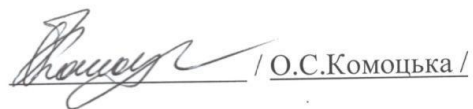
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
Протокол № 4 від «23» грудня 2016 р.

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 /

©О.В.Зеленюк, С.В.Бірючинська,2016 рік

©Університет Грінченка, 2016 рік

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Структура програми роботи секції «Фітнес - силові»	
I. Опис роботи секції «Фітнессилові»	5
II. Тематичний план роботи секції «Фітнес- силові»	6
III. Навчально-методична карта	8
IV. Програма роботи секції «Фітнес - силові»	10
V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів	12
VI. Рекомендована література	15

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Фітнес-силові» (тренажерна зала) 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 спортивної секції «Фітнесу-силові» 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-силові (тренажерна зала), які можна використати в комплексних 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 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:	Напрямок, 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 студентів усіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень: 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»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
I семестр Змістовий модуль 1 ФІТНЕС – СИЛОВІ (тренажерна зала)						
1.	Тема1. Базовий рівень 1. Теоретичні відомості силового фітнесу. 2. Засоби самоконтролю у тренажерному залі. 3. Дихальні вправи 4. Вправи на розвиток гнучкості 5. Вправи на розвиток витривалості 6. Вправи на розвиток сили		4 2 4 6 8 6			
Змістовий модуль 2 ФІТНЕС-МІКС						
2.	Тема2. Початковий рівень 1. Анаеробні вправи 2. Кардіо тренування 3. Колове тренування 4. Групове тренування		8 8 8 6			
Разом		60	60			

II семестр
Змістовий модуль 3
ФІТНЕС - СИЛОВІ

3.	Тема 3. Розвиток силових якостей.				
	1. Вправи зі зовнішнім супротивом		10		
	2. Вправи з подоланням ваги власного тіла.		10		
	3. Ізометричні вправи.		10		

Змістовий модуль 4
ФІТНЕС - СИЛОВІ

4.	2.4. Тема 4. Підтримка м'язової системи в тонусі.				
	1. Вправи для м'язів ніг.		6		
	2. Вправи для м'язів спини та плечей.		6		
	3. Вправи для м'язів грудей.		4		
	4. Вправи для м'язів біцепса.		4		
	5. Вправи для тріцепса.		4		
	6. Вправи для м'язів черевного пресу.		4		
	7. Вправи на гнучкість.		2		
Разом		60	60		

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА
Разом: 120 год., практичні заняття - 120 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Фітнес-силові	Фітнес-силові	Фітнес-силові	Фітнес-силові
К-сть балів за модуль	50	50	50	50
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні відомості силового фітнесу (4год.). 2. Засоби самоконтролю у тренажерному залі (2 год.). 3. Дихальні вправи (4 год.). 4. Вправи на розвиток гнучкості (6 год.). 5. Вправи на розвиток витривалості (8 год.). 6. Вправи на розвиток сили (6 год.). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анаеробні вправи (8 год.) 2. Кардіо тренування (8 год.) 3. Колове тренування(8 год.) 4. Групове тренування(6год.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи зі зовнішнім спротивом (10 год.) 2. Вправи з подоланням ваги власного тіла. (10 год.) 3. Ізометричні вправи. (10 год.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для м'язів ніг (6год.) 2. Вправи для м'язів спини та плечей. (6год.) 3. Вправи для м'язів грудей (4год.). 4. Вправи для м'язів біцепса (4год.). 5. Вправи для м'язів трицепса (4год.). 6. Вправи для м'язів черевного пресу (4год.). 7. Вправи на гнучкість (2 год.).

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. Базовий рівень

Теоретичні відомості силового фітнесу. Засоби самоконтролю у тренажерному залі. Дихальні вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток витривалості. Вправи на розвиток сили.

2.2. Початковий рівень

Анаеробні вправи: вправи максимальної анаеробної потужності, вправи біля максимальної анаеробної потужності, вправи субмаксимальної анаеробної потужності. Кардіо-тренування- зміцнення серцево-судинної системи і розвиток витривалості. Колове тренування. Групове тренування.

2.3. Розвиток силових якостей.

Вправи з зовнішнім спротивом: вправи з вагами, з партнером, з опором пружних предметів, подолання опору зовнішнього середовища. Вправи з подоланням ваги власного тіла: гімнастичні силові вправи, легкоатлетичні, стрибкові вправи з подоланням перешкод. Ізометричні вправи: пасивна напруга, активна напруга.

2.5. Підтримка м'язової системи в тонусі.

Техніка виконання вправ для верхньої частини тіла. Техніка виконання вправ для нижньої частини тіла.

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	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Ю	15	20	25	30	35
		Д	3	5	7	12	17
5	Підтягування на перекладині	Ю в/п	5	6	8	10	12
		Д н/п	3	4	7	11	14

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Фітнесу-силові» 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

Оцінка в балах	Оцінка	
	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. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.
4. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
5. Касаткин В. Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья : Автореф. дисс. докт. мед. наук. – М., 1999. – 44 с.
6. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізичного виховання / В. Іванов. – 2000. – № 3. – С. 12–14.
7. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Тренировка тела и ума (MindandBody). – М. : Самиздат, 2003. – 35 с.
8. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
9. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розробники:

Зеленюк О.В., доцент кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

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

Робоча навчальна програма секції «Фітнес–силові» (тренажерна зала) для студентів усіх спеціальностей, 2016 рік- 16 с.