МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

Спеціальності 024 Хореографія

Навчальна програма з дисципліни «Оздоровчий фітнес» для студентів І-ІІ курсів за спеціальністю 024 Хореографія

1 – 3 с. (денна форма навчання), 1 – 3с. (заочна форма навчання)

Розробники: ст. викладач Пугач Н.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від «30» серпня 2019 року № 1.

Завідувач кафедри гімнастики _____ Сосіна В.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від «_____» _____ 2019 року, №__

Голова _____ Р.Л.Петрина

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти

Протокол від «_____» _____ 2019 року, №__

Голова _____ О.Ю. Сидорко

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 024 Хореографія

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичне виховання

Міждисциплінарні зв'язки: Заняття з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає вивчення студентами змісту і методики оздоровчих занять з різних видів фітнесу.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи фітнесу
2. Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.
3. Методика проведення оздоровчо – тренувальних програм з фітнесу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання дисципліни - формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача фізичного виховання, викладача – з оздоровчого фітнесу.

1.2.**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

1. Оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності.
2. Оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.
3. Оволодіти музично - руховими вміннями.
4. Оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг).
5. Оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.
6. Засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу «Оздоровчий фітнес.»

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

знати :

- особливості організації і методики проведення занять різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг);
- характеристику основних засобів фітнесу, які застосовуються для оздоровлення населення;
- загальну структуру, класифікацію та зміст оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг);

- значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом;
- терміни фітнесу, а також техніку виконання та методику навчання основних елементів;
- особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу;
- режим занять і регулювання навантаження при виконанні оздоровчо-тренувальних програм фітнесу;
- забезпечення місць та безпеки проведення занять з фітнесу.

вміти :

- подавати під музику команди та спеціальні жести для початку-закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності з музичним розміром;
- володіти навиками страховки і допомоги при виконанні вправ фітнесу;
- складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок) базової аеробіки у відповідності до музичного супроводу;
- складати і виконувати під музичний супровід силову частану оздоровчо-тренувальної програми (урок) з фітнесу;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) фанк-аеробіки;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) танцювальної-аеробіки;
- складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок) степ – фітнесу у відповідності до музичного супроводу.;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) футболу;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) йога-фітнесу;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) памп-фітнесу (з гантелями, еспандерами);
- складати і проводити вправи стренфлексу;
- складати, записувати та виконувати комплекс вправ стретчінгу;
- уміти показувати і проводити під музичний супровід основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці;
- уміти виправляти помилки на всій групі і індивідуально по ходу виконання вправ;
- організувати або взяти участь у проведенні змагань з одного виду фітнесу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин/ 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Лекції - 6 год.; практичні заняття - 54 год.; самостійна робота студентів – 120 год.; всього 180 годин.

Змістовий модуль 1.

Загальні основи фітнесу

Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки Музичне та термінологічне забезпечення занять з базової аеробіки. Види спеціальних жестів підчас проведення занять з базової аеробіки. Підрахунок, команди, вказівки. Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Проведення окремих частин оздоровчо - тренувальної програми з аеробіки. Методика проведення занять аеробікою: метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль.

Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки: вправи на гнучкість, силу, стрибки, повороти, рівновага. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з танцювальної - *аеробіки* на оцінку.

Тема 3. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки. Способи підрахунку та методичні вказівки при проведенні вправ. Типові види вправ фанк - аеробіки. Техніка виконання та методика навчання вправам фанк - аеробіки. Заборонені елементи та вправи.Основні різновиди кроків, які використовуються у фанк - аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фанк - аеробіки. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.

Змістовий модуль 2.

Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.

Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу) Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м’язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок (без предметів та з гантелями, еспандерами). Загальна структура та зміст уроку силового фітнесу. оздоровчо - тренувальної програми. Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.

Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми зі стретчінгу Типові види вправ стретчінгу. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом. Заборонені елементи та вправи.Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м’язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок. Розробка

та складання програми для занять стретчінгом з різними віковими групами. Проведення однієї частини оздоровчо–тренувальних програм зі стретчінгу на оцінку.

Тема 3. **Побудова оздоровчо - тренувальної програми йога - фітнесу** Типові види вправ йога - фітнесу. Особливості виконання різних видів асан розподільним та потоковим способом. Заборонені елементи та вправи йоги. Проведення однієї частини оздоровчо–тренувальних програм на оцінку йога - фітнесу.

Змістовий модуль 3.

Методика проведення оздоровчо – тренувальних програм з фітнесу.

Тема 1 Побудова оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фітболу. Техніка виконання та методика навчання вправам фітболу.Основні різновиди кроків і елементи, які використовуються у фітболі. Вихідні положення. Вправи з м‘ячем. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фітболу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фітболу на оцінку

Тема 2. Особливості методики проведення занять зі степ - фітнесу. Спеціальна термінологія вправ степ – фітнесу. Вихідні положення. Техніка виконання та методика навчання вправам степ - фітнесу. Заборонені елементи та вправи. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) зі степ - фітнесу. Проведення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) зі степ – фітнесу на оцінку.

Тема 3. Техніка виконання та методика навчання вправам стренфлексу. Ознайомлення з тренажером «Стренфлекс». Типові види вправ зі стренфлексу. Заборонені елементи та вправи.Основні різновиди вправ, які використовуються у стренфлексі. Структурні групи вправ стренфлексу: вправи на гнучкість, статичну силу, динамічну силу, стрибки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з стренфлексу. Організація і методика проведення змагань зі стренфлексу. Правила змагань. Вимоги до місця проведення змагань. Проведення вправ стренфлексу на оцінку.

3. Рекомендована література

Базова

1. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
2. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.

3. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
4. Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.
5. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
6. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьби). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50

Допоміжна

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / /Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Белокопытова ЖА. Изменение функционального состояния женщин 30-35 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой. // Мат.ХГХ Всесоюзн.конф. "Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности" Волгоград, 20-23 сентября 1988.-Волгоград, 1998.-С.37.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации. - К.:Мололдь, 1986. - 152с.
4. Булгакова Н.Ж. Обоснование занятий аква-аэробикой// Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века" Москва 24-25иоября, 1994г. -С.15-17.
5. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.1996, №9.С.18-19
6. Годик М.А., Барамидзе А.М., Кисилева Т.Г. Стретчикг. Подвижность, гибкость элегантность. – М.: Советский спорт, 1991.-С 7-28
7. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике.//Учебное пособие. - М.: НПЦ ЦНИИ “Спорт” Госкомспорт СССР.1990.-34с.
8. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг. / Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47.
9. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 – 140.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.-224с.
11. Купер. Л. Модель физического развития Лесли // Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики.1991.
12. Лин И., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Мякитченко А.В., Григоренко А.В. Международная система подготовки специалистов по аэробике. // Теория и практика физической культуры.1995, № 12.
13. Мякинченко Е.В., Ивлев М.П., Шестаков М.П, Максимова Е.Д., Григоренко А., Лин И. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика.1999, № 2. С. 2-11.

14. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
15. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
16. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
17. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих.- М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР. 1990.- 18с.
18. Романенко В.А. шейпинг. Донецк: новый мир, 199.-336С
19. Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.
20. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 – 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.
21. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
22. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьби). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
23. Aerobik – Training /Gudrun Paul. – Aachen: Meyer und Meyer, 1977.- 167s.
24. Cooper K.H. New aerobics for women. USA, Bantam books,1988.- 224.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формі, виконанні практичних нормативів.

- опитування на практичних заняттях;
- виконання письмової роботи;
- виконання залікових нормативів;
- матеріали самопідготовки.

Підсумковий контроль - залік.

МОДУЛЬ №1.
ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ «Фізичне виховання»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- **Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.**
- **Особливості структури програми з танцювальної аеробіки.**

Перелік основних теоретичних питань:

1. Загальна характеристика фітнесу.
2. Види фітнесу.
3. Загальна структура і класифікація уроку фітнесу.
4. Зміст та коротка характеристика засобів уроку аеробіки.
5. Основні кроки, які використовуються в аеробіці.
6. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки..
7. Аква –фітнес. Характеристика і методика проведення.
8. Значення музичного супроводу на заняттях з фітнесу та вимоги до інструктора.
9. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.
10. Слайд фітнес . Визначення, характеристика, методика проведення.

2. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей шкільного віку.

3. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Продемонструвати на оцінку комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.
- Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки.
- Провести підготовчу частину уроку з оздоровчого фітнесу з базової аеробіки.
- Провести основну частину уроку з оздоровчого фітнесу
- Провести заключну частину уроку з оздоровчого фітнесу.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу..

МОДУЛЬ №2.
ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ «Фізичне виховання »

1. **Знати навчальний матеріал наступних тем:**
   - **Особливості структури програми з фанк-аеробіки.**
   - **Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу).**

Перелік основних теоретичних питань:

1. Резист – бол. Характеристика і методика проведення.
2. Силовий фітнес. Визначення, характеристика, методика проведення.
2. Характеристика засобів стретчінгу.
3. Методика проведення занять по системі стретчінг.
4. Особливості організації і проведення тестування на заняттях з фітнесу.
5. Контроль та самоконтроль за різними віковими групами на заняттях з фітнесу.

6. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дітьми та підлітками.
7. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з юнаками та дівчатами.
8. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дорослим населенням.
9. Мета, завдання, характеристика видів вправ стренфлексу.
10. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм.
11. Особливості методики проведення занять.
12. Види масових змагань.
13. Характеристика програми змаганьзі спортивної і фітнес аеробіки.
14. Особливості організації з аеробіки і фітнесу.
15. Положення про змагання з аеробіки і фітнесу.
16. Правила змагань з аеробіки і фітнесу.
17. Критерії оцінки майстерності.
18. Критерії оцінки артистичності.
19. Критерії оцінки аеробності.
20. Оцінювання обов'язкових елементів.
21. Методика формування правильної постави засобами аеробіки і фітнесу
22. Організація, комплектація і обов'язки суддівської колегії.

3.Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей старшого шкільного віку.

4.Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.
- Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу.