

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

I курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва)

спеціальність: 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

Львів - 2019

Робоча програма з дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» для студентів 1 курсу факультету педагогічної освіти спеціальності 024 Хореографія

1-2 с. (денна форма навчання),

Розробник: ст. викл, канд. наук з ФВ і С Пугач Н.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від “30” серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(Сосіна В.Ю.)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 02Культура і мистецтво	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність 024 хореографія	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2019-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1 -й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента - 4	Рівень освіти бакалавр	Лекції	
		6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		24 год.	10 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		60 год.	74год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: Поточний: самостійна робота; практичні нормативи; тестова робота Підсумковий: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета - формування фізичної культури особистості, дотримуватися здорового способу життя, оволодіти знаннями та первинними навичками проведення оздоровчо-тренувальних програм (уроків).

Завдання:

1. вивчення засад здорового способу життя;
2. виховання потреби у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;
3. Засвоїти основи методики проведення занять з різних видів фітнесу.
4. Оволодіти спеціальними жестами і термінологією.
5. Засвоїти основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основи здорового способу життя;
- роль фізичної культури в розвитку людини і підготовці спеціаліста;
- особливості організації і методики проведення занять різних видів фітнесу (аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-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, танцювальна аеробіка, фанк-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:

- самостійно організовувати і дотримуватися здорового способу життя;
- 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;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) фанк-аеробіки;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) танцювальної-аеробіки;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) йога-фітнесу;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) памп-фітнесу (з гантелями, еспандерами);
- складати, записувати та виконувати комплекс вправ стретчингу;
- 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.

2. Програма навчальної дисципліни I семестр

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 під час 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р .		л	п	ла б	ін д	с.р .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Оздоровчий фітнес												
Змістовий модуль 1. Загальні основи фітнесу												
Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.	16	2	4			8						
Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	12		4			8						
Тема 3. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки	12		4			8						
Разом за змістовим модулем 1	40	2	1 2			24						
Змістовий модуль 2. Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.												
Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми	16		6			16						

силового фітнесу (памп-фітнесу)											
Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми зі стретчингу			4			10					
Тема 3. Побудова оздоровчо - тренувальної програми йога - фітнесу			4			10					
Разом за змістовим модулем 2	30	4	1 4			36					
Усього годин	90	4	2 6			60					

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні основи фітнесу	2
2	Оздоровчо – тренувальна програма (урок) з оздоровчого фітнесу	2
		4

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.	4
2	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	4
3	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк	4

	аеробіки.	
4	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з силового фітнесу.	6
5	Побудова оздоровчо - тренувальної програми зі стретчінгу	4
6	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з йога - фітнесу	4
	Разом	26

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.	15
2.	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	15
3.	Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки	15
4.	Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу)	15
	Разом	60

8. Індивідуальні завдання

Студенти мають написати конспект вправ з одного виду фітнесу, самостійні роботи, практичні завдання та нормативи для відробок пропущених занять.

9. Методи контролю

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

- опитування;
- виконання практичних нормативів;
- написання тестових робіт;
- виконання самостійної роботи.

Підсумковий контроль – залік.