

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет **фізичної культури і спорту**

Кафедра **гімнастики**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри гімнастики

_____ Ю.Ю.Борисова

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика оздоровчого фітнесу

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика оздоровчого фітнесу»
для студентів галузі Освіта/Педагогіка, спеціальність: 014 Середня освіта,
спеціалізація: 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри
Конакова О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Завідувач кафедри гімнастики

_____ (Борисова Ю.Ю.)

“ _____ ” _____ 20__ року

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 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 3	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		2-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		3-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4,6	Ступінь вищої освіти: бакалавр	8 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		64 год.	год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:1,8

для заочної форми навчання -

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: забезпечення систематизації та поглиблення знань студентів з теорії та методики оздоровчого фітнесу.

Завдання:

1. Навчити використовувати різні засоби фітнесу під час проведення оздоровчих занять з різними групами населення.

2. Забезпечити освоєння теорії фітнесу, використання фітнес-обладнання під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять, мати практичні навички застосування певних методів побудови хореографії в аеробіці.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: основи теорії фітнесу; методики навчання вправ в окремих видах фітнесу; особливості використання спеціального обладнання в фітнесі під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять; особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з різним контингентом;

вміти: складати хореографічні комбінації з класичної аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки різними методами; обучати вправам окремих видів фітнесу; визначати мотиви та інтереси людей тих, хто займається оздоровчим фітнесом, рівень здоров'я, фізичну підготовленість, їх функціональні можливості; складати комплекси вправ з фітнесу, що направлені на підвищення рівня здоров'я, корекцію статури людини з урахуванням фізичного стану тих, хто займається; формувати професійно-педагогічні навички та вміння проводити вправи аеробної та силової спрямованості під музику.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії фітнесу.

Тема 1: Загальні характеристика та термінологія фітнесу.

Тема 2: Правила безпеки під час занять оздоровчим фітнесом.

Змістовий модуль 2. Хореографія в аеробіці.

Тема 3. Прості методи побудови хореографічних комбінацій в аеробіці. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом.

Тема 4. Застосування середніх та складних хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці.

Змістовий модуль 3. Основні аспекти персонального тренування.

Тема 5. Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом.

Тема 6. Основні аспекти персонального тренування.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	МК	с.р.	
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1 Загальні основи теорії фітнесу					
Тема 1. Загальні характеристика та термінологія фітнесу	18	2	4		12
Тема 2. Правила безпеки під час занять оздоровчим фітнесом	12		4		8
Разом за змістовим модулем 1	30	2	8		20
Змістовий модуль 2. Хореографія в аеробіці					
Тема 3. Прості методи побудови хореографічних комбінацій в аеробіці. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом	14	2	4		8
Тема 4. Застосування середніх та складних хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці	16	2	4		10
Разом за змістовим модулем 2	30	4	8		18
Змістовий модуль 3. Основні аспекти персонального тренування					
Тема 5. Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом			2		10
Тема 6. Основні аспекти персонального тренування		2			16
Разом за змістовим модулем 3	30	2	2		26
Усього годин за 2 курс	90	8	18		64

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Другий курс		
1	Використання термінології під час проведення оздоровчих	8

	занять з аеробних та силових видів фітнесу. Правила безпеки на заняттях з різних видів фітнесу	
2	Застосування різних методів побудови хореографії при проведенні занять з класичної, танцювальної, степ-аеробіки. Підбір музичного супроводу під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять різної спрямованості	8
3	Використання спеціального обладнання (степ-платформ, фітболів, гумових амортизаторів, функціональних петель) під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять	2
Разом		18
Загалом		18

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Другий курс		
1	Історія розвитку сучасного фітнесу. Загальні характеристики та термінологія фітнесу	12
2	Правила безпеки під час занять оздоровчим фітнесом	8
3	Прості методи побудови хореографічних комбінацій в аеробіці. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом	8
4	Застосування середніх та складних хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці	10
5	Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом аеробної та силової спрямованості	10
6	Основні аспекти персонального тренування	16
Разом		64
Загалом		64

7. Індивідуальні завдання

8. Методи навчання

1. Словесний
2. Наочний
3. Фронтальний
4. Навчання вправі в цілому
5. Навчання вправі по частинах

9. Методи контролю

Модульний контроль (план-конспект, ситуативне завдання)

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Підсумкова рейтингова оцінка (вид контролю - залік) визначається як середньоарифметичний показник рейтингових оцінок зі змістовних модулів.

Максимальна оцінка змістовного модуля оцінюється у 100 балів.

Підсумкова оцінка заліку : $(ЗМ1+ЗМ2+ЗМ3) / 3 = 100$ балів.

Критерії оцінювання	Показник	Бали ECTS	Показник	Бали ECTS	Показник	Бали ECTS
Змістовий модуль №1						
Ситуативне завдання № 1 (класична аеробіка), оцінка	відмінно	42	добре	40	задовільно	34
Ситуативне завдання № 2 (комплекс вправ силової спрямованості), оцінка	відмінно	42	добре	40	задовільно	34
Відвідування занять, год.	<i>16</i>	16	<i>10-8</i>	8	<i>4-2</i>	4
	<i>14-10</i>	15	<i>6</i>	6		
Змістовий модуль №2						
Ситуативне завдання № 3 (застосування простого методу хореографії), оцінка	відмінно	40	добре	30	задовільно	20
Ситуативне завдання № 2 (застосування складного методу хореографії), оцінка	відмінно	40	добре	30	задовільно	20
Відвідування занять, год.	<i>10</i>	10	<i>6</i>	6	<i>2</i>	2
	<i>8</i>	8	<i>4</i>	4		
Конспект лекцій	10					

Змістовий модуль №3						
План-конспект (класична аеробіка), оцінка	відмінно	42	добре	40	задовільно	34
Ситуативне завдання № 2 (застосування фітнес-обладнання за вибором студента), оцінка	відмінно	42	добре	40	задовільно	34
Відвідування занять, год.	<i>16</i>	16	<i>10-8</i>	8	<i>4-2</i>	4
	<i>14-10</i>	15	<i>6</i>	6		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Методичні розробки, тощо.
3. Мультимедійний лекційний матеріал.

12. Рекомендована література

Базова

1. Лисицкая Т. С. Фитнес – аэробика. – М. : ФиС, 2003. – 189с.
2. Лисицкая Т. С. ,Сиднева Л. П. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216,275 с.
3. Едвард т. хоули, Б. Дон Френкс Оздоровительный фитнес, Киев: Олимпийская література, 2000. – 367с.
4. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.пособ. [для студ. высш. учеб. зав. физ. воспит. и спорта]. – К.: 2005. – 195с.
5. Ким Н. Энциклопедия современного фитнеса. – М. : АТС, 2006. – 280 с.
6. Конакова О.Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення – Дніпро: «Інновація», 2016. – 131 с.
7. Конакова О.Ю. Степ-аеробіка як складова фітнесу – Дніпропетровськ: «ПФ Стандарт-Сервіс», 2016. – 23 с.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика : в 2 т. Т.1 : Теория и методика. – М. : ФАР, 2002. – 232 с.
9. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку : дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Дніпропетровськ, 2011. – 212с.

Допоміжна

1. Лядська О.Ю. Методика побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики – Дніпропетровськ: «ПФ Стандарт-Сервіс», 2013. – 43 с.

2. Лядська О.Ю. Загальні основи системи «пілатес» і фітнес-програми «пор де бра» – Дніпропетровськ: «ПФ Стандарт-Сервіс», 2014. – 28 с.
3. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко – К.: НАУ, 2013 – 52 с.
4. Ясных Е.А., Захаркина В.А. Аквааэробика. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. – 127 с.
5. Ясных Е.А., Захаркина В.А. Степ-аэробика – М., 2006. – 78 с.

13. Інформаційні ресурси

1. <http://dance.in.ua/articles/8-1.php>
2. <http://www.maam.ru/detskijasad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html>