

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖЕНО
Професор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В.

[Signature]
2015р.

Фітнес

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавр
напряму 6.010201 «Фізичне виховання»
напряму 6.010202 «спорт»
напряму 6.010203 «Здоров'я людини»

Програма навчальної дисципліни ФІТНЕС для студентів

за напрямом підготовки 6.010201 «фізичне виховання», 6.010202 «спорт», 6.010203 «здоров'я людини»

«15» вересня, 2015 р. - 8 с.

Розробник: старший викладач Кренделева В. У.



Рецензент: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Добринський В. С.



Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри

теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 2 від 18.09. 2015 р.

Завідувач кафедри


(підпис)

(Н.О. Франкова)
(прізвище, ініціали)

Програма навчальної дисципліни
схвалена науково-методичною інститутом
Фізичної культури та здоров'я

протокол № 2 від 15.10. 2015 р.

Голова науково-методичної
комісії інституту


(підпис)

(Мудрик М.С.)
(прізвище, ініціали)

Програма навчальної дисципліни
Схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 3 від 18.11. 2015 р.

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Фітнес», складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму «фізичне виховання», «спорт», «здоров'я людини».

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фітнес» є теоретико-методичні основи вивчення рухів фітнесу та побудови комплексів вправ.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна має зв'язок з: теорією та методикою фізичного виховання, гімнастикою, ритмічною гімнастикою, атлетизмом.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

1. Оздоровчий фітнес як вид фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Фітнес в режимі дня школяра.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес» є формування у майбутніх фахівців професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з різновидів фітнесу з людьми різного віку.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фітнес» є ознайомлення студентів з предметом і завданням методики викладання оздоровчого фітнесу; методикою роботи тренера на заняттях з фітнесу; вивчення методики виконання тренувальних вправ; ознайомлення з основними елементами фітнесу, фітнес в режимі дня школяра.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- мету і завдання вправ фітнесу;
- методику виконання рухів;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру заняття з фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренажу;
- зміст уроку фітнесу;
- основні поняття оздоровчого фітнесу;
- структуру уроку з оздоровчого фітнесу.

вміти :

- правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття;
- методично правильно проводити тренування з фітнесу;
- будувати комплекси вправ та танцювальні композиції.

Студент повинен оволодіти навичками:

- початку рухів та їх закінченості;
- виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- виконання маршових, приставних, комбінованих та синкапірованих кроків;
- виконання стрибкових (підскоків) та бігових рухів;
- виконання силових вправ;
- виконання вправ з предметами: гантелями, боді барами тощо;
- виконання вправ на предметах: степ-платформі, фітболі тощо;
- виконання вправ на гнучкість: попередній та партерний стретчинг.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 години/ 5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Фітнес як вид фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 1. Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу.

Аеробіка як один із популярних напрямків фітнесу. Аеробні види аеробіки (класична аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв). Анаеробні види аеробіки (шейпінг, калонетик). Аеробіка психічно-регулюючої спрямованості (стретчинг, пілатес, фітнес-йога).

Тема 2. Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять фітнесом.

Силовий фітнес з використанням ваги власного тіла (динамічні вправи, статичні вправи). Силовий фітнес з використанням тренажерів (силовий фітнес з використанням силових тренажерів, силовий фітнес з використанням кардіо-тренажерів). Силовий фітнес з використанням обтяжень (комплекс вправ з гантелями, комплекс вправ з штангою, комплекс вправ з гирями).

Тема 3. Організація тренувального процесу під час занять фітнесом.

Оздоровчий фітнес для дітей, для осіб зрілого, старшого та похилого віку (дитячий фітнес, заняття фітнесом з людьми першого зрілого віку, заняття фітнесом з людьми другого зрілого віку, заняття фітнесом з людьми першого старшого віку, заняття фітнесом з людьми другого старшого віку, заняття фітнесом з людьми похилого віку).

Змістовий модуль 2. Фітнес в режимі дня школяра.

Тема 4. Фітнес як урочна та неурочна форми проведення занять у школі.

Методичні основи проведення занять з учнями молодших, середніх та старших класів. Використання оздоровчого фітнесу у різноманітних формах. Музично-ритмічні навички.

Навички виразного руху. Контроль за навантаженням на заняттях. Комплекси оздоровчого фітнесу на заняттях у школі. Музичні ігри.

Тема 5. Фітнес без предметів з невеликою амплітудою руху (на місці) та в русі.

Методика проведення занять фітнесом без предметів на місці. Методика проведення занять фітнесом в русі. Фітнес без предметів з невеликою амплітудою руху. Оздоровчий фітнес без предметів у русі. Маршові кроки. Вправи без предметів з використанням крокових рухів оздоровчої аеробіки. Приставні кроки. Комбіновані кроки. Синкопировані кроки (ті, що повторюються).

Тема 6. Фітнес з використанням традиційних та нетрадиційних предметів.

Методика проведення занять фітнесом з використанням традиційних предметів; з використанням нетрадиційних предметів; в парах та в малих групах. Комплекси вправ з гімнастичною палицею, з рушником, зі скакалкою, зі стільцем, з гантелями, з м'ячем, з нетрадиційним обладнанням. Основні рухи рук, ніг, тулуба. Основні вихідні положення. Оздоровчий фітнес в парах, в малих групах.

Змістовий модуль 3. Корегуючий фітнес при порушеннях постави.

Тема 7. Методичні особливості проведення занять фітнесом при порушеннях постави.

Загальна характеристика нормальної та порушеної постави. Методика проведення занять фітнесом при круглій спині; при кругло-увігнутій спині; при плоскій спині; при лордотичній поставі; при сколіотичній поставі. Дозування та характер виконання вправ на заняттях корегуючим оздоровчим фітнесом.

Тема 8. Обґрунтування підбору комплексів вправ та проведення занять фітнесом для профілактики порушень постави.

Формування правильної постави. Орієнтовний комплекс вправ для формування пози і правильної постави. Дозування вправ біля вертикальної площини. Статичні вправи для м'язів спини (на підстилці, килимку). Вправи для м'язів черевного пресу. Вправи для корекції плоскостопості. Самомасаж стоп.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання:

- 1) традиційні та тестові контрольні роботи;
- 2) усне опитування під час практичних занять;
- 3) виконання залікових комплексів вправ;
- 4) індивідуальні завдання.

5. Список джерел

Основна

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. Вплив харчування на здоров'я людини : підручник / [Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В.] ; за ред. М. М. Радька. – Чернівці : Книги – XXI, 2006. – 500 с.
4. Гаврильченко Л. В. Методика підготовки студенток до здачі державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості студентів вузів засобами ритмічної гімнастики: методичні рекомендації / Л. В. Гаврильченко, Є. І. Безгребельна. – Херсон : Айлант, 2001. – 28 с.
5. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
6. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
7. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
8. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
10. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
11. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.
12. Корх А. Я. Тренер : деятельность и личность : учебное пособие / А. Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
13. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
14. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
15. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

16. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
17. Мельничук М. В. Технологія побудови індивідуальних оздоровчих програм для учасників освітніх закладів (на прикладі фітнес-програм) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.
18. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
19. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
20. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми / Оксана Нагорняк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 124-126.
21. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
22. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
23. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
24. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
25. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
26. Туяа Л. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками высших учебных заведений Монголии : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лэгдэн Туяа. – Улан-Удэ, 2005. – 166 с.
27. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Допоміжна

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.
2. Буц Л. М. Для вас, дівочки : о формировании правильной осанки. 2 издание / Л. М. Буц – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.

3. Вейдер С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 320 с.
4. Воячкова Г. Движение – залог здоровья и красоты женщины / Г. Воячкова – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 215.
5. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.
6. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 183 с.
7. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : Пер. с англ. – 2-е изд. доп. перераб. / К. Купер – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
9. Курпан Ю. Н. Физкультура формирующая осанку / Ю. Н. Курпан, Е. Н. Таламбур – М. : Сов. спорт, 1991. – 63 с.
10. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.
11. Михайлова Е. И. Ритмическая гимнастика. Справочник / Е. И. Михайлова – М. : Московская правда, 1987. – 77 с.
12. Несторова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.
13. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
14. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
15. Сущенко Л. П. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : Навчальний посібник. – К. : Видавництво ПП «Екмо», 2004. – 158 с.
16. Титова Т. Аэробика : планирование уроков / Т. Титова // Спорт в школе. – 2007. – № 3. – С.8-10.

17. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.

18. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.