

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

19 лютого

2016 рр

## Нові технології фізичного виховання

### **ПРОГРАМА** **нормативної навчальної дисципліни**

<b>підготовки</b>	магістрів
<b>галузь знань</b>	01 Освіта
<b>спеціальності</b>	014 Середня освіта 017 Фізична культура і спорт
<b>освітні програми</b>	Середня освіта: фізична культура Фізична культура і спорт

**Програма** навчальної дисципліни «Нові технології фізичного виховання» для студентів спеціальності 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт, освітнього ступеня «магістр».

” 27 ” серпня , 2016 р. - 8 с.


**Розробник:** **Калитка С. В.**, к.п. з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації Східноєвропейського національного університету.

**Рецензент:** **Мацкевич Н. М.**, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету.

**Програма** навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації протокол № 1 від 30. 08. 2016 р.

Завідувач кафедри:  (Бєлікова Н. О.)

**Програма** навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я протокол № 2 від 14. 09. 2016 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (Мудрик Ж.С.)

**Програма** навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19. 10. 2016 р.

## Вступ

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також ефективності занять з фізичної підготовки дітей та дорослого населення – одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед системою фізичного виховання. Принцип оздоровчої направленості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на даний час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання із оздоровчою метою та навчальну дисципліну, яка розвиває та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

Курс “Новітні технології фізичного виховання” потребує від студентів оволодіти всім тим арсеналом педагогічних знань, умінь та навичок, який повинен мати висококваліфікований педагог.

Робоча програма навчальної дисципліни “Новітні технології фізичного виховання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні основи використання новітніх технологій у системі фізичного виховання різних верств населення.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Теорія і методика фізичного виховання», «Фітнес», «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчої роботи», «Психологія», «Основи медичних знань», «Гігієна харчування», «Валеологія», «Фізіологія», «Біохімія», «Історія фізичної культури».

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

1. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.
2. Характеристика та зміст фітнес-програм із різною руховою активністю.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 години / 4 кредити ECTS.

### Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Новітні технології фізичного виховання” є формування у студентів вміння програмувати заняття з фітнесу із різною руховою активністю.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Новітні технології фізичного виховання” є засвоєння принципів, методів, засобів, форм організації сучасних напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різних вікових категорій та рівня фізичного стану; здобуття навичок планування, організації та проведення занять із фітнесу.

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

***знати :***

класифікацію, структуру та зміст фітнес-програм;

роль рухової активності у зміцненні здоров'я та профілактики захворюваності засобами фізичного фітнесу;

сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні;

завдання, методику проведення і особливості організації занять, різноманітних фітнес-програм;

особливості тренувальних занять із контингентом різного віку.

традиційні і нові, що інтенсивно розвиваються, методи оцінки різних компонентів фізичного стану як дітей так і осіб похилого віку;

засоби і методи розвитку сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості.

правила запису та конструювання вправ, проведення вправ під музичний супровід;

особливості комп'ютерних фітнес-програм;

теоретичний курс в об'ємі програми.

***вміти :***

застосовувати набуті теоретичні знання у розв'язанні виховних, педагогічних і освітніх завдань та у практичній роботі;

програмувати, залежно від стану здоров'я, фізичних та психічних можливостей, віку та фізичного розвитку фітнес-заняття;

використовувати традиційні і нові, що інтенсивно розвиваються, методи оцінки фізичного стану як дітей так і осіб похилого віку.

скласти комплекс вправ і провести заняття з елементами оздоровчої, атлетичної, ритмічної гімнастики, вправ аеробної направленості, аквааеробіки та ін.;

уміти користуватися технічними засобами і підбирати музичний супровід для окремих виступів;

виконувати вправи за записом і записувати вправи за показом;

скласти тренувальні фітнес-програми для розвитку певної рухової якості.

**Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.**

**Тема 1. Класифікація, структура та зміст фітнес-програм.**

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм. Створення нових фітнес-програм. Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. Науково-дослідні організації.

**Тема 2. Сучасні тенденції розвитку і функціонування багатовекторних програм оздоровчого фітнесу.**

Завдання та перспективні положення нових фітнес-програм. Особливості спеціалізованих засобів впливу. Основні закономірності, які визначають порядок реалізації фітнес-програм.

**Тема 3. Комп'ютерні фітнес-програми.**

Різновиди комп'ютерних програм та їх характеристика. Завдання, які вирішуються за допомогою комп'ютерних програм. Аналіз комп'ютерної програми "Аеробіка".

**Тема 4. Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу.**

Проблеми підготовки спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Суть професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Кваліфікаційні вимоги до спеціалістів із оздоровчого фітнесу.

**Тема 5. Підготовка фахівців із шейпінгу в умовах ступеневої освіти.**

Проблеми мотивації молоді до занять фізичними вправами. Впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання. Індивідуальний підхід – основний принцип занять шейпінгом. Підготовка фахівців із шейпінгу в Україні.

**Тема 6. Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.**

Навчання та сертифікація спеціалістів у США. Навчання та сертифікація спеціалістів у Великобританії. Навчання та сертифікація спеціалістів у Канаді. Навчання та сертифікація спеціалістів у Росії.

**Тема 7. Рухова активність, фітнес, фізична працездатність і здоров'я**

Сучасні форми рухової активності. Характеристика поняття «фітнес». Завдання вивчення предмету "Новітні технології фізичного виховання". Позитивні та негативні моменти, пов'язані із руховою активністю. Взаємозв'язок рухової активності і здоров'я.

**Тема 8. Рухова активність та її роль у житті людини**

Складові частини загального фітнесу. Спадковість. Фактори навколишнього середовища. Індивідуальні інтереси. Рухова активність і повноцінне життя. Результати досліджень. Мета та способи досягнення здорового способу життя. Профілактика захворювань.

## **Змістовий модуль 2. Характеристика та зміст фітнес-програм із різною руховою активністю**

**Тема 9. Фітнес-програми, основою яких є види рухової активності аеробного характеру.**

Аеробіка як один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм. Аеробіка К. Купера. Оздоровча ходьба. Оздоровчий біг. Їзда на роликових ковзанах. Фітнес-програми на кардіотренажерах. Спінбайк-аеробіка.

**Тема 9. Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики.**

Класифікація видів аеробіки. Степ-аеробіка. Інтервальне тренування високої інтенсивності (ІТВІ). Хай-імпакт. Хай-лоу-імпакт. Роуп-скиппінг. Супер-стронг. Памп-аеробіка. Слайд-аеробіка. Фитбол-аеробіка. Тераробіка. Лоу-імпект. Танцювальна аеробіка. Хип-хоп. Модерн-данс, стрип-данс, кардіофак, сіті-джем. Аероданс. Салса, латина. Тай-бо, ки-до. Бокс-аеробіка. Кара-Т-робіка. Кикс-аеробіка. Йога-аеробіка. Флекс. Музичний супровід.

**Тема 10. Фітнес-програми, основою яких є види рухової активності силового характеру.**

Бодібілдинг. Калланетика. Слим-джим, бодістайлінг, бодіформінг.

**Тема 11. Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики та занять силового характеру.**

Мета та завдання оздоровчого фітнесу. Методичні особливості побудови занять із оздоровчого фітнесу. Шейпінг. Вправи за системою Пілатеса.

**Тема 12. Аквафітнес.**

Характеристика компонентів аквафітнесу. Задання, які вирішує аквафітнес. Структура та зміст занять аквааеробікою.

**Методи навчання:** словесні, практичні, наочні.

**Форма підсумкового контролю успішності навчання:** контрольні роботи, тестові завдання, екзамен.

**Методи та засоби діагностики успішності навчання:** практичні заняття, індивідуальна науково-дослідна робота, самостійні роботи, контрольні роботи, тестові завдання, опитування, екзамен.

## 1. Список джерел

### Основна література:

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика / Е.В. Бирюк. – К.: - Молодь, 1986. – 120 с.
3. Бельський І.В. Магія культуризму / І.В. Бельський. – Мінськ.: Мога-Н, 1994. – 132с.
4. Бенедь В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини / В.П. Бенедь, Н.М. Ковальчук, В.І. Завацький.- Луцьк.: Надстир'я, 1996. – 158 с.
5. Вільчковський Е.С. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури / Е.С. Вільчковський. – К.: Радянська школа, 1973. – 254 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.
8. Макатун М.В. Атлетична гимнастика для жінок / М.В. Макатун, С.А. Мазуренко. – М.: Знання, 1990. – 173 с.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 215 с.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.
12. Смолевський В., Менхін Ю., Силін В. Гімнастика у трьох вимірах.- М.: ФіС, 1979.
13. Спортивна гімнастика. Під ред. Гавердовського Ю.К. і Смолевського В.М.- М.: ФіС, 1979.
14. Укран М.Л. Методика тренування гімнастів.- М.: ФіС, 1971.
15. Хоули Э. Т.. Оздоровительный фитнес: пер. с англ / Э. Т. Хоули, Б. Д Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 480 с.
16. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І-ІІІ ступенів / А.В. Цьось, В.М. Довганюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 190 с.
17. Шарабарова І.Н. Вправи з скакалкою / І.Н. Шарабарова. – М.: ФіС, 1991. – 89 с.
18. Юровський С.Ю. Атлетизм – дома / С.Ю. Юровський. – М.: Радянський спорт, 1989. – 135 с.

### Допоміжна література:

19. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі / О.І. Бичук.- Луцьк: Надстир'я, 1997. – 257 с.
20. Бузюн О.І. Гімнастика в школі (початкові класи) / О.І. Бузюн. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 265 с.
21. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія / О.І. Бузюн. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 298с.
22. Бузюн О.І. Гімнастика: загальнорозвиваючі вправи з предметами / О.І. Бузюн, Ю.Й. Волинець. – Луцьк, 2002. – 189 с.
23. Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженням / Ц.В. Весловуцький. – К.: Здоров'я, 1984. – 210 с.
24. Гуревич І.Н. 1500 вправ для моделювання колового тренування.- Мінськ.: 1980.

25. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.
26. Каджаспиров Ю.Г. Улучшение условий занятий гимнастикой с помощью функциональной музыки / Ю.Г. Каджаспиров, Т.В. Степанян. // Гимнастика: Сб. ст. – Вип. 2. – М.: ФиС, 1985. – С. 50-52.
27. Ковальчук Н.М. Використання стрибкових вправ у підготовчій частині уроку / Н.М. Ковальчук. // Фіз. вих. в школі. – 2002. - №2. – С. 16-19.
28. Ковальчук Н.М. Формування культури рухів засобами елементів ходьби та бігу / Н.М. Ковальчук. // Фіз. вих. в школі. – 2003. - №2. – С. 16-19.
29. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури / С.Б. Мудрик. – Луцьк: Надстир'я, 1996. -219 с.
30. Петров Л.К. Методика преподавания гимнастики в школе / Л.К. Петров. – М.: Владос, 2003. – 354 с.