

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради
Бердянського державного
педагогічного університету
від 28.08.2018 року
(протокол № 1)

**ТЕХНОЛОГІЇ ФІТНЕС ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ
СПРЯМОВАНOSTІ**

ПРОГРАМА
обов'язкової навчальної дисципліни
підготовки I рівня вищої освіти
спеціальність 024 Хореографія

Бердянськ
2018 рік

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: старший викладач кафедри фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету Юлія Володимирівна Митяненко.

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету “07” червня 2018 року, протокол № 8

ВСТУП

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Технології фітнес програм аеробної спрямованості» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 024 Хореографія.

Предметом навчальної дисципліни є формування у майбутніх фахівців базових професійно-практичних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку фітнес інструктора, тренера групових та індивідуальних занять.

Міждисциплінарні зв'язки:

1. Теорія та методика сучасного танцю;
2. Гімнастики та методика її викладання;
3. Технології функціонального фітнесу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни «Технології фітнес програм аеробної спрямованості» є надання студентам теоретичних знань та формування у них практичних навичок для майбутньої професійної діяльності; розкрити закономірності розвитку фітнесу та фітнес-програм в Україні і за кордоном; ознайомити з основними формами і засобами побудови програм, формуючи систему знань про вплив фітнес програм аеробної спрямованості на діяльність організму; формування методичних вмінь і навичок проведення фітнес занять і заходів за участю різних верств населення.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Технології фітнес програм аеробної спрямованості» є:

1. Поглибити знання студентів з питань історичного аспекту становлення і розвитку аеробіки, оздоровчої аеробіки та характеристика оздоровчої аеробіки, як одного із напрямків фітнесу та Велесу.

2. Озброїти студентів знаннями основних аеробних вправ та їх характеристика, розкрити принципи оздоровчого тренування та вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.

3. Сформувані знання з особливостей побудови фітнес-програм їх класифікація і характеристика, класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки.

4. Озброїти студентів знаннями з загальних положення фітнес-програм, знати класифікацію рухових дій в фітнес аеробіці та техніку їх виконання.

5. Поглибити знання студентів з організаційних основ побудови фітнес-програм аеробної спрямованості, використання музичного супроводу , музичний такт, темп музики, характеристика типів та структур фітнес програм аеробної спрямованості.

6. Поглибити теоретичні та практичні знання з методичних основ побудови занять з метою розвитку фізичних рухових якостей засобами фітнес програм аеробної спрямованості.

7. Озброїти студентів знаннями про навантаження та особливості його регулювання, розглянути питання планування, контролю та самоконтролю в процесі фітнес занять аеробної спрямованості.

8. Навчити студентів обирати функціональні та рухові тести для визначення фізичного та функціонального стану осіб, які займаються оздоровчою аеробікою та вміти застосовувати комунікативні уміння та навички, необхідні фахівцеві з фітнес програм аеробної спрямованості в практичній діяльності.

9. Озброїти студентів базовими знаннями про санітарно-гігієнічні вимоги, щодо техніки безпеки, керування групою тих, хто займається, під час занять фітнес аеробікою.

10. Поглибити теоретичні знання студентів про особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу та надати рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою

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

ЗК 10. Використовувати та пропагувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

СК 2. Здатність створювати танцювальний репертуар (фітнес-комплекси) різного рівня складності відповідно до соціальних та культурних потреб суспільства та поставлених завдань.

СК 4. Здатність виконувати обов'язки керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера), розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення

хореографічного навчання (фітнес-тренувань) в закладах культури, освіти та фітнес-центрах.

СК 5. Здатність оперувати професійною термінологією, використовувати комунікативні засоби рідної та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у сфері професійної діяльності; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.

СК 9. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати зоровий спосіб життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 13. Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології в галузі хореографії (фітнес індустрії).

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 1. Демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності з урахуванням індивідуальних хореографічних і фізичних здібностей; злагоджено працювати в групі виконавців.

ПРН 2. Розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості.

ПРН 4. Демонструвати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; показувати уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, уміння дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері хореографічного мистецтва (фітнес індустрії); аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 5. Орієнтуватися в основних подіях, які відбуваються в Україні, в світовому мистецькому хореографічному просторі (фітнес індустрії), визначати і формулювати проблеми, вміти аналізувати їх, виражати власну думку, вирішувати спірні питання щодо особистісних переконань та етичних міркувань.

ПРН 7. Володіти базовими знаннями, практичними навичками організаційної, навчальної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера).

ПРН 9. Демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; вміти представити і оцінити власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 11. Якісно виконувати завдання професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, технічних умов тощо.

ПРН 13. Вміти визначати стратегічні цілі професійної діяльності, шукати новаторські ідеї для пропаганди хореографічного мистецтва, українських національних традицій та здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 6/180 (кредитів ЄКТС/години).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1: Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки

Тема 3: Загальнопедагогічні та специфічні принципи побудови фітнес програм аеробної спрямованості

Тема 4: Вплив занять з аеробіки на функціональні системи організму людини

Тема 5: Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки

Тема 6: Класифікація напрямків та видів фітнес програм аеробної спрямованості

Тема 7: Класифікація рухів ніг у аеробіці.

Тема 8: Класифікація рухів рук у аеробіці.

Тема 9: Рухові дії, які застосовують в інших видах аеробіки.

Тема 10: Класифікація рухових дій степ-аеробіки.

Тема 11: Класифікація рухових дій слайд-аеробіки.

Тема 12: Класифікація рухових дій аква-аеробіки.

Тема 13: Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки.

Тема 14: Музичний супровід занять з фітнес аеробіки

Тема 15: Типи та структура фітнес-програм аеробної спрямованості

Тема 16: Методичні особливості фітнес аеробіки

Тема 17: Розвиток фізичних рухових якостей засобами фітнес програм аеробної спрямованості

Тема 18: Регулювання навантаження під час занять фітнес аеробікою

Тема 19: Планування, види контролю та самоконтролю в процесі фітнес занять аеробної спрямованості

Тема 20: Тестування осіб, які займаються оздоровчою аеробікою

Тема 21: Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві з фітнес програм аеробної спрямованості в практичній діяльності

Тема 22: Вимоги щодо техніки безпеки на фітнес заняттях аеробікою

Тема 23: Керування групою тих, хто займається, під час занять фітнес аеробікою

Тема 24: Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять

3. Рекомендована література

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні підлітків і молоді: навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 353 с.

4. Пономаренко М. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Пономаренко, Д. В. Хассай. – Мелітополь : ТДАТУ, 2012 – 122 с.

5. Пономаренко М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Пономаренко, М. В. Голованов. – Мелітополь : ТДАТУ, 2012 – 38 с.

6. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры [текст] / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 188с.

7. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

8. 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.

9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авторы-составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013. – 388 с.

10. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш; под. общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.

4. Методи навчання:

Пояснення, розповідь, лекція, ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження, вправи, практичні роботи, методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок, пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, частково-пошукові.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання екзамен.

6. Система оцінювання шкала оцінювання: національна та ЄКТС.

Сума балів за всі види навчальної діяльності		Оцінка за національною шкалою
		для екзамену
90-100	A	відмінно
78-89	B	добре
65-77	C	
58-64	D	
50-57	E	задовільно
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни