

**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 ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

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

Бердянськ
2018 рік

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Митяненко Ю.В.

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету 07.06.2018 року, протокол №8

ВСТУП

Програма обов'язкової/вибіркової навчальної дисципліни Технології функціонального фітнесу складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня *бакалавр*, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 024 Хореографія.

Предметом навчальної дисципліни є знання, уміння та навички методики побудови та проведення занять з функціонального фітнесу майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки:

- теорія та методика фізичного виховання;
- функціональний фітнес;
- особливості проведення уроків гімнастики;
- ритміка та хореографія;
- анатомія і фізіологія;
- педагогіка та психологія.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни «Технології функціонального фітнесу» надати студентам глибокі теоретичні основи системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування технологій функціонального фітнесу у сфері фітнес індустрії.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Технології функціонального фітнесу» ознайомити майбутніх фахівців з технологіями функціонального фітнесу та проведення їх з різними групами населення; навчити використовувати сучасні методи визначення рухової активності людини у побутових умовах, норми рухової активності у різні періоди життя; набути знання, вміння з організації та проведення різних технологій функціонального фітнесу; навчити володіти різними видами педагогічного контролю і самоконтролю під час занять фізичним вправами; ознайомити з виховними аспектами забезпечення формування здоров'я людини та шляхами реалізації здорового способу життя на основі використання основних закономірностей фізичного виховання; сформувати навички складання фітнес

програм з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається; оволодіти вміннями правильно підбирати сучасні засоби та методи функціональних фітнес технологій.

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

ЗК 1. Здатність до усного та письмового спілкування державною та іноземною мовами в усіх сферах суспільного життя, зокрема у професійній діяльності.

ЗК 3. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 7. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

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

ЗК 12. Здатність до академічної доброчесності.

СК 3. Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності.

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 у сфері професійної діяльності; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.

СК 7. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних дисциплін.

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

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

СК 13. Здатність застосовувати традиційні та альтернативні інноваційні технології в галузі хореографії та фітнес індустрії.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 1. Демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності з урахуванням індивідуальних хореографічних та 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 мови; показувати уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, уміння дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері 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 фітнес індустрії, визначати і формувати проблеми, вміти аналізувати їх, виражати власну думку, вирішувати спірні питання щодо особистих переконань та етичних міркувань.

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

ПРН 12. Самостійно досліджувати наукові проблеми в галузі хореографічного мистецтва (фітнес індустрії), писати наукові роботи відповідно до вимог із дотриманням правил академічної доброчесності, дискутувати і аргументувати власну позицію.

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 годин (кредитів ЄКТС/години).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Введення до курсу «Сучасні фітнес технології». Термінологія понять дисципліни.

Визначення поняття «фітнес», «загальний фітнес», «технологія», «фітнес технологія». Класифікація фітнес програм. Історичні аспекти виникнення фітнес-технологій в світі. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем. Фактори, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програми у сучасних умовах.

Тема 2. Вплив занять аеробікою та фітнесом на функціональні системи організму людини.

Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).

Тема 3. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті. М'язова система людського тіла.

Основні м'язові групи тіла людини. Зміни в м'язовому апараті, що відбуваються під впливом динамічних навантажень. Зміни в м'язовому апараті, що відбуваються під впливом статичних навантажень. Зміст та визначення поняття DOMS. Гіпертрофія м'язів (саркоплазматична, міофібрилярна).

Тема 4. Анатомія фізичних вправ.

Найбільш розповсюджені вправи, які застосовуються під час фітнес тренування та м'язи які забезпечують рух. Техніка виконання вправ – як необхідна умова ефективності фітнес тренування.

Тема 5. Загальна характеристика фітнес технологій аеробної спрямованості.

Визначення поняття «аеробний», «анаеробний». Фізіологічний механізм аеробного тренування. Визначення поняття «аеробіка» у широкому та вузькому значенні. Класифікація технології аеробної спрямованості: Аеробіка Купера, оздоровча ходьба, оздоровчий біг; класична аеробіка, вправи на роликівих ковзанах, вправи з використанням технічних пристроїв.

Тема 6. Загальна характеристика та структура побудови технологій аеробної спрямованості без використанням технічних пристроїв. Аеробіка К. Купера. 12-ти хвилинний тест ходьби та бігу. Оптимальний пульсовий режим під час тренування. МПК та взаємозв'язок з рівнем фізичної підготовленості. Фази побудови тренувальних занять по К. Куперу.

Тема 7. Загальна характеристика технологій аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.

Класифікація обладнання та інвентарю, який використовується у аеробіці. Типи тренажерних пристроїв циклічної дії. Технологія катання на роликових ковзанах.

Тема 8. Структура побудови та зміст занять аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Методичні особливості побудови заняття зі сайклінгу. Методичні особливості навчання техніці виконання вправ на спінбайках, арбітреках, біговій доріжці, велотренажерах та на гребному тренажері.

Тема 9. Загальна характеристика базової (класичної) аеробіки.

Поняття аеробіка в узькому значенні. Фізіологічний ефект впливу занять аеробікою на організм. Історія виникнення та розвитку технології. Характеристика основних засобів, що використовуються у аеробіці. Базові кроки та рухи рук в аеробіці. Види переміщень під час заняття в аеробіці.

Тема 10. Структура побудови та зміст фітнес занять з базової аеробіки.

Побудова фітнес занять з аеробіки (без використання додаткового обладнання, з використанням додаткового обладнання). Зміст підготовчої, основної та заключної частини заняття. Музичний супровід, як головна умова проведення занять з аеробіки. Методика побудови та вивчення основної частини аеробного тренування. Методи створення з'єднань і комбінацій. Методи навчання та методичні прийоми в аеробіці. Контроль інтенсивності на заняттях аеробної спрямованості. Вербальне та невербальне спілкування в аеробіці.

Тема 11. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії. Загальна характеристика степ-аеробіки, як фітнес технології.

Історія розвитку степ аеробіки. Вплив занять степ-аеробікою на організм тих, хто займається. Класифікація вправ, що застосовуються під час заняття, базові кроки, рухи руками. Організація занять зі степ-аеробіки. Методи збільшення навантаження.

Тема 12. Структура і зміст побудови фітнес тренувань зі степ-аеробіки.

Типи занять та їх структура. Особливості побудови та зміст підготовчої частини заняття зі степ-аеробіки. Особливості побудови та зміст основної частини заняття. Особливості побудови та зміст заключної частини заняття зі степ-аеробіки. Основні рекомендації під час проведення занять зі степ аеробіки. Безпека занять під час застосування ступу.

Тема 13. Сучасні фітнес технології із застосуванням фітболу. Загальна характеристика фітболу – як одного з напрямків фітнес тренування.

Історична довідка розвитку фітбол-аеробіки. Види фітболів. Класифікація вправ з фітболом.

Тема 14. Структура і зміст побудови заняття з фітболом.

Методичні особливості побудови занять із застосуванням фітболу. Основні вправи з фітболом. Техніка безпеки під час занять з фітболом.

Тема 15. Загальна характеристика фітнес технологій силовій спрямованості.

Класифікація програм силовій спрямованості та їх характеристика. Історична довідка розвитку бодібілдингу; основні засоби, що використовуються у бодібілдингу, поняття «пампінг»; тренування за системою «Джо Вейдера»; типи тілобудови й урахування їх під час складання тренувань; препарати, що застосовуються в процесі фітнес занять бодібілдингом. Програма Каланетики, шейпінгу, тай-бо, слайд-аеробіки. Террааеробіки, застосування платформи BOSU, Памп, Суперстронг. Петлі TRX – сучасний напрямок у фітнесі.

Тема 16. Зміст та структура побудови занять з силових видів фітнесу.

Структура побудови занять з каланетики, шейпінгу, слайд-аеробіки, террааеробіки, платформи BOSU, памп, суперстронг. Методика та методичні особливості побудови заняття з шейпінгу, каланетики террааеробіки та ін. Методи побудови тренувальних занять з бодібілдингу. Методичні особливості проведення фітнес занять. Види повторень у бодібілдингу. Підбір вправ у залежності від мети заняття. Типи побудови силових занять у тренажерній залі.

Тема 17. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії. Історична довідка розвитку CrossFit. Класифікація вправ, що застосовуються

у тренуванні. Інвентар, що використовується під час заняття. Найбільш розповсюджені схеми, що застосовуються у CrossFit тренуванні.

Тема 18. Структура і зміст побудови тренувань за методикою CrossFit.

Основні закономірності складання комплексів. Структура та зміст частин тренувального заняття. Техніка безпеки при виконанні вправ за системою CrossFit.

Тема 19. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення координаційних здібностей. Класифікація технологій координаційної спрямованості. Види технологій танцювальної спрямованості, джаз-аеробіка, хіп-хоп аеробіка. Координаційна доріжка, її види.

Тема 20. Структура побудови занять спрямованих на досягнення координаційних здібностей.

Структура побудови заняття із застосуванням координаційної доріжки. Структура побудови заняття із різних видів танцювальної аеробіки. Побудова заняття з використанням координаційної доріжки.

Тема 21. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення гнучкості. Стретчинг. Йога.

Класифікація фітнес програм спрямованих на розвиток гнучкості. Історія розвитку стретчингу. Засоби стретчингу. Вправи, що використовуються у стретчингу. Історія розвитку та виникнення йоги. Фізіологічний вплив занять йогою. Показання та протипоказання до занять.

Тема 22. Структура побудови фітнес програм з використанням технологій спрямованих на досягнення гнучкості та релаксації, стретчингу, йоги.

Стретчинг та методика його проведення. Зміст та побудова заняття з стретчингу. Контроль навантаження під час занять. Комплекси вправ зі стретчингу. Методика виконання вправ. Методичні прийоми виконання дихальних вправ хатха-йоги. Основні асани. Комплекси вправ. Методичні рекомендації щодо виконання вправ особам, що мають порушення у стані здоров'я.

Тема 23. Основи харчування під час занять фітнесом.

Основні продукти харчування та їх значення. Значення дієтичного харчування. Рекомендації, щодо корекції ваги та її контролю. Харчування, рухова активність та

ліпіди. Кількість та співвідношення білків, жирів та вуглеводів на різних етапах фітнес тренування.

Тема 24. Методи оцінки фізичного стану.

Фізичний стан – основа програмування фітнес занять. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану.

4. Рекомендована література

1. Анатомія та фізіологія / Під ред. Я.І.Федонюка. - К. : Либідь, 2001.-700 С.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры] / ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.– 304 с.
3. Базова аеробіка з методикою викладання: [методич. реком. для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури та інструкторів аеробіки / уклад.: О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев]. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.
4. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. – Спб.: изд-во Спбгуэф, 2010. – 228 с.
5. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. —284 с.
6. Ким Н. К. Фитнес: учеб./ Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
7. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни “Аеробіка” для студентів факультету фізичного виховання / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с., ил.

9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: [учебно-методическое пособие] / Е.С. Крючек. – М. – 2001. – с. 8 – 9.
10. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса / А. Ю. Кузнецов.– 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 224 с.
11. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 34 – 38.
12. Лисицкая Т.С. Аэробика: Частные методики: в 2 - х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 2002. – 216 с.
13. Лисицкая Т.С. Материалы курса «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» : лекции 1—4. — М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. — 76 с.
14. Лисицкая Т.С. Материалы курса «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» : лекции 5—8. — М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. — 64 с.
15. Любимова Г. И. Оздоровительный фитнес в профилактике позвоночника и коррекции нарушений осанки : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физическая культура и спорт"] / Г. И. Любимова. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2008 . – 169 с.
16. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика : [учеб. для вузов физ. культуры] / Ю. В. Менхин; А. В. Менхин.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 . – 384 с.
17. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с
18. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл. - Київ: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
19. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
20. Функціональна анатомія: підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III та IV рівнів акредитації / За редакцією

Я.І.Федонюка, Б.М.Мицкана. - Тернопіль: Навчальна книга. - Богдан, 2007. - 2007. — 552.с.

21. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.

22. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. – 375с.

23. Чижик В.В. Спортивна фізіологія: навч. посібник для студентів / В.В.Чижик. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. - 256 с.

4. **Методи навчання:**

Пояснення, розповідь, лекція, бесіда, ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження, вправи, практичні роботи, методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

5. **Форма підсумкового контролю успішності навчання** екзамен.

6. **Система оцінювання**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни