

**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-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ
СПРЯМОВАНOSTІ**

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 Самойленко В. Л.

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

ВСТУП

Програма обов'язкової/вибіркової навчальної дисципліни Технології фітнес-програми силової 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 знання, уміння та навички методики побудови та проведення занять силової спрямованості 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 фітнес-програми силової спрямованості» надати студентам глибокі теоретичні основи системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування фітнес-програм силової спрямованості з наступними використанням цих знань для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичної культури та спорту.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Технології фітнес-програми силової спрямованості» ознайомити майбутніх фахівців з технологіями фітнес-програми силової спрямованості та проведення їх з різними групами населення; навчити основ теорії та методик силового фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання; навчити основ методики навчання техніки фізичних вправ; ознайомити з основними принципами силового фітнесу, їх варіативністю застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси; навчити розрізняти основні положення в силових видах спорту, методи тренувального процесу та його контролю, біохімічні параметри різних систем і органів організму в нормі та при патології; навчити нормувати фізичні навантаження з урахуванням

вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів.

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

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

ЗК 5. Здатність працювати в команді.

ЗК 7. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями упродовж життя.

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

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 (в усній та письмовій формах) у сфері професійної діяльності; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.

СК 7. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зав'язків.

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

СК 10. Здатність проектувати і проводити науково-дослідницьку та творчо-пошукову роботу.

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

СК 14. Здатність використовувати базові знання фундаментальних наук в обсязі, необхідному для здійснення професійної діяльності.

Та демонструвати такі результати навчання:

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 10. Володіти знаннями про законодавчу базу, вміти застосовувати галузеві програми поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища.

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

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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 /90 годин (кредитів ЄКТС/години).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Введення до курсу «Технології фітнес-програми силової спрямованості». Термінологія понять дисципліни.

Визначення поняття «фітнес-програми силової спрямованості», «силовий фітнес», «технології », «фітнес технології». Класифікація фітнес-програм силової спрямованості. Історичні аспекти.

Тема 2. Характеристика фітнес-програм силової спрямованості.

Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій. Класифікація фітнес програм. Структура та зміст фітнес-програм. Характеристика основних видів фітнес-програм.

Тема 3. Контроль і самоконтроль під час занять оздоровчими видами аеробіки.

Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень. Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

Тема 4. Вплив занять силовим 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 5. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.

Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Тема 6. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу».

Розвиток сили з вагою власного тіла. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. Розвиток сили на тренажерах та пристроях. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Тема 7. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».

Основні методи побудови занять силової спрямованості. Основні принципи побудови занять силової спрямованості. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу. Типи будови тіла. Тренування жінок та особливості побудови програми.

Тема 8. 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 9. 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 10. Структура і зміст побудови тренувальних занять памп-аеробікою, шейпінгом.

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

Тема 11. Структура і зміст побудови тренувальних занять з бодібілдингу.

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

Тема 12. Робота м'язових груп, техніка виконання вправ.

Тренування м'язів рук та плеча. Тренування м'язів спини та грудних м'язів. Тренування м'язів ніг.

4. Рекомендована література

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. – Спб.: изд-во Спбгуэф, 2010. – 228 с.
2. 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.

3. Ким Н. К. Фитнес: учеб./ Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
6. Славияк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибілдерів на етапі початкової підготовки / О. С. Славияк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2012 – С. 259-262.
7. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
8. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
9. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.
10. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113.

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, метод створення ситуації новизни навчального матеріалу.

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

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		BС (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