

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

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Рішення вченої ради  
Бердянського  
державного педагогічного  
університету від 25 серпня 2016  
року (протокол № 1 )

**ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ФІТНЕС**

**ПРОГРАМА**  
вибіркової навчальної дисципліни  
підготовки бакалавра  
спеціальності 024 Хореографія

**Бердянськ  
2016 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Бердянським державним педагогічним університетом

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Митяненко Ю.В.

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «16» червня 2016 року, протокол № 8

## ВСТУП

Програма обов'язкової/вибіркової навчальної дисципліни «Функціональний фітнес» 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;
- сучасні фітнес технології;
- особливості проведення уроків гімнастики;
- ритміка та хореографія;
- анатомія і фізіологія;
- педагогіка та психологія.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. **Метою** вивчення навчальної дисципліни «Функціональний фітнес» є дати студентам теоретичні основи методики побудови занять з функціонального фітнесу, а також навчити їх практично реалізовувати його основні положення в містах майбутньої професійної діяльності випускників.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Функціональний фітнес» є сприяти формуванню розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, формування і всебічний розвиток організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного та функціонального стану, фізичної та розумової працездатності протягом всього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними формами раціональної фізкультурної активності та збереження й зміцнення здоров'я; удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; придбання досвіду творчого використання функціонального фітнесу для досягнення особистих і професійних цілей; виконання рухових тестів та нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста; навчити студентів володіти різноманітними прийомами контролю; оволодіти вміннями правильно підбирати засоби та методи функціонального тренування.

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

**Інтегральна компетентність:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії (фітнес-індустрії), виконавській, педагогічній (тренерській) діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва (фітнесу) і характеризується комплексністю та невизначеністю умов

*Фахові компетентності. Загально-професійні (базові:)*

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

2. Здатність використовувати основи теорії і практики хореографічного і музичного мистецтва (фізичної культури) в професійній діяльності, проектувати і здійснювати освітній процес у закладах культури, освіти і спорту.

3. Здатність до рефлексії, самовдосконалення і підвищення рівня професійної майстерності.

4. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати здоровий спосіб життя.

6. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

*Спеціалізовано-професійні:*

7. Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності з урахуванням індивідуальних хореографічних і фізичних здібностей; злагоджено працювати в групі виконавців.

8. Здатність створювати танцювальний репертуар різного рівня складності (фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості) відповідно до соціальних та культурних потреб суспільства та поставлених завдань.

9. Здатність виконувати обов'язки керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера), розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення хореографічного навчання (фітнес тренувань) в закладах культури (спорту) та освіти.

11.Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології в галузі хореографії та фітнес індустрії.

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

Демонструвати такі **результати навчання**:

*Знання:*

ПРЗ 1. Здатність застосовувати базові знання, практичні навички організаційної, навчальної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера).

ПРЗ 4. Здатність володіти знаннями про законодавчі та нормативно-правові акти з охорони праці, застосовувати галузеві програми поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища.

*Уміння:*

ПРУ 2. Уміння розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості.

ПРУ 5. Уміння застосовувати на практиці основні положення теорії і методики фізичного виховання для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

*Комунікація:*

ПРК 1. Здатність 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.

ПРК 2. Здатність використовувати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, 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 та прийняття професійних рішень.

*Автономність і відповідальність:*

ПРАВ 1. Здатність якісно виконувати завдання професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо.

ПРАВ 2. Здатність демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; представляти і оцінювати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРАВ 3. Здатність визначати стратегічні цілі професійної діяльності, шукати новаторські ідеї для пропаганди хореографічного мистецтва, українських національних традицій та здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **5 кредитів/150 годин\_ (кредитів ЄКТС/години).**

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Функціональний фітнес силової спрямованості.** Функціональний фітнес силової спрямованості з використанням ваги власного тіла. Присідання, віджимання, випади, вправи зі скакалкою, стрибки, бурпі, запригування, гіперекстензія, статичні вправи. Функціональний фітнес силової спрямованості з використанням гімнастичних приладів та обтяжень. Вправи на гімнастичних брусах, підтягування на перекладині, лазіння по канату, вправи з гантелями, вправи набивним м'ячем, вправи з пісочним мішком, станова тяга, поштовх, присідання з вагою, вправи з гирями, вправи зі зовнішнім супротивом., вправи зі супротивом партнера.

**Змістовий модуль 2. Функціональний фітнес координаційної спрямованості.**

Функціональний фітнес з використанням ігрових вправ. Рухливі ігри, народні ігри, рухливі ігри з елементами спортивних, вправи з м'ячем, складно координаційні вправи, копіювання рухів тварин. Функціональний фітнес з використанням гімнастичних вправ. Вправи в рівновазі, перекиди різними способами, акробатичні вправи, подолання смуги перешкод.

**Змістовий модуль 3. Функціональний фітнес оздоровчої спрямованості.** Функціональний фітнес аеробної спрямованості. Аеробні вправи, кардіотренування, крос-біг, аеробіка, степ-аеробіка, колове тренування, дихальні вправи. Функціональний фітнес для корекції тілобудови та ваги тіла. Шейпінг, вправи для схуднення живота, стегон, сідниць та ніг.

**Змістовий модуль 4. Функціональний фітнес для розвитку фізичних кондицій.** Функціональний фітнес для розвитку швидкості. Біг з прискоренням, біг на короткі відстані, біг з прискоренням із різних вихідних положень, біг на місці, багатоскоки, підскоки, стрибки, вправи на швидкісній дробині, вправи на розслаблення. Функціональний фітнес для розвитку гнучкості. Стретчинг, вправи для розтягування м'язів шиї, верхнього плечового поясу, хребта, живота, спини, черевного пресу, косих м'язів тулуба, сідниць, м'язів нижніх кінцівок.

**Змістовий модуль 5. Функціональний фітнес заснований на оздоровчих видах єдиноборств.** Функціональний фітнес заснований на оздоровчих видах єдиноборств. Комплекси вправ з тай-бо, різновиди аеробних кроків з ударами рук, джеб, аперкот, хук, та ударами ніг, кік, тай-чі, дихальні вправи. Функціональний фітнес заснований на ментальних видах фітнесу. Комплекси вправ з тай-чі, цигун, асани з йоги.

**Змістовий модуль 6. Функціональний фітнес з використанням силових тренажерів.** Функціональний фітнес за системою «спліт» Комплекси тренувальних занять за системою Пн. – тренування м'язів спини та плечей (тяга штанги в нахилі, тяга блоку до грудей широким хватом, тяга блоку до грудей зворотним хватом, жим гантелей сидячи, тяга нижнього блоку до підборіддя, тяга гантелей з нахилом назад), ср. – м'язи нижніх кінцівок та м'язів живота (випади з вагою штанга на спині, фронтальні випади, з резинками, болгарські випади, присідання зі штангою, розгинання ніг, станова тяга на прямих ногах з гантелями або з грифом, згинання ніг сидячи, підйом на гомілку стоячи, скручування), птн. – м'язи верхнього плечового поясу (жим штанги лежачи на похилій лаві - середній хват, жим гантелей лежачи, кросовер, французький жим зі штангою на похилій лаві, розгинання рук на блоці стоячи, підйом штанги на біцепс, молот) Функціональний фітнес за системою «Full Body». Присідання зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах, згинання ніг у тренажері тяга вертикального блоку, жим штанги лежачи, гіперекстензія, присідання фронтальні, румунська тяга, випади, підйоми зі штангою на шкарпетки (або в тренажері), тяга штанги до пояса, планка, скручування на підлозі, станова тяга, підйоми ніг у висі на брусах/перекладині, планка, махи з гантелями.

**Змістовий модуль 7. Функціональний фітнес за системою «CrossFit».** Підйом на канат; маятник, циркуль, друкарська машинка, підтягування, підйом колін у висі на перекладині; скручування, стрибки на руках, віджимання на брусах; підйом ніг у висі на стінці; присідання; випади; віджимання; стрибки; берпи, гіперекстензія; вправи на прес: вакуум, скручування, альпініст, підйоми корпусу, ножиці ногами, велосипед, планка, складка, вибухові віджимання, ведмежа хода, запригування на тумбу, підтягування, підйом на ноги з положення лежачи, підйом ніг на перекладині, вибухові присідання, бурпі, кппінг). Біг: звичайний, човниковий, інтервальний; берпи; стрибки: звичайні, на скакалці, вистрибування з присідань; «прогулянка фермера».

**Змістовий модуль 8. Функціональний фітнес за системою «Табата».** Біг на місці з підніманням колін. Лижник. Глибокі присідання з випадами. Глибоке присідання зі стрибком і розводом ніг. Глибоке присідання з поворотом. Глибокі присідання зі стрибком. Планка-павук. Повороти в планці. Планка з торканням плечей. Вправа млин. Стрибки на скакалці. Присідання з гантелями. Жим гантелей лежачи. Сгинання гантелей на біцепс, розгинання гантелей на тріцепс. Випади з гантелями, болгарські випади за гантелями. Sit up over head.

**Змістовий модуль 9. Функціональний фітнес аеробної спрямованості.** Функціональний фітнес зі застосуванням степ платформи.

Over the top, Straddle, Turn step, Step kick, Step curl, Step lift, L-step, Step-back. Функціональний фітнес зі застосуванням фітболу й базової (класичної аеробіки). Планка на м'ячі, присідання з м'ячем, випади з м'ячем, піднімання тулуба в сід з м'ячем, V- складка з м'ячем, сідничний міст на м'ячі та з ним.

**Змістовий модуль 10. Функціональний фітнес координаційної спрямованості.** Фітнес координаційної спрямованості з використанням координаційної доріжки. Біг, стрибки, переміщення, різновиди ходьби на координаційній доріжці. Фітнес координаційної спрямованості із застосуванням тенісних м'ячів. Вправи у стіни, вправи у русі, вправи з підбрасуванням м'яча та прискоренням, естафети з м'ячами, кидки та ловля м'яча, вправи з м'ячем в парах.

## **Рекомендована література**

### ***Базова***

1. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / – СПб.: Питер, 2015. – 144 с.
2. Кеннеді Р. Крутий культуризм / Р. Кеннеді. – М.: Терра-спорт, 2000.
3. Кеннеді Р. Базові програми для великих м'язів/ Р. Кеннеді. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков / В.Н. Плехов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 157 с.

5. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство ФСТ», 2002. – 208 с.
6. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення здоров'я. Навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів та вчителів-валеологів загальноосвітніх шкіл / Н.М. Цимбал. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2000.– 168 с.
7. Шестопапов С. Фізичні вправи / С. Шестопапов. — Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2000.

### *Допоміжна*

1. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех / Н.Н. Буйнова. – СПб: ИК «Невский проспект», 2002. – 192 с.
2. Романенко В.О. Рухові здатності людини : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / В.О. Романенко. – Донецьк: «Новый мир», УКЦентр, 1999 – 336с.

### *Інформаційні ресурси*

1. [www.bdpu.org](http://www.bdpu.org) (сайт БДПУ, library)

**4.Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.**

**5.Засоби діагностики успішності навчання:** складання та презентації власно створених комбінацій вправ, хореографічних зв'язок, комплексів вправ тренувальних занять за кожною темою та різної спрямованості, індивідуальні проекти.