

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

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

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ЄДИНОБОРСТВ

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
спеціальності 024 Хореографія
спеціалізація Фітнес

Бердянськ
2016 рік

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання ВАДИМ Самойленко

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

ВСТУП

Програма вибіркової навчальної дисципліни Оздоровчі види єдиноборств 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 організації занять з оздоровчих видів єдиноборств 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 «Оздоровчі види єдиноборств» є оволодіння студентами спеціальними знаннями та методичними навичками з основ методики побудови оздоровчих занять з застосуванням різних видів єдиноборств, а також озброєння навичками їх проведення; формування у майбутніх фахівців творчого підходу при плануванні занять з оздоровчих видів єдиноборств, прагнення до фізичного самовдосконалення, самопізнання та стійкої зацікавленості у професії..

1.2. Основними завданнями дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств»: сформувані у студентів уяву про загальні положення оздоровчих видів єдиноборств в системі фізичного виховання та охорони здоров'я; озброїти студентів базовими знаннями про історичні аспекти розвитку оздоровчих видів єдиноборств та розвиток оздоровчих видів єдиноборств у різних країнах світу; навчити студентів орієнтуватися та дотримуватись принципів організації занять з оздоровчих видів єдиноборств; поглибити і розширити знання студентів про вплив занять оздоровчими видами єдиноборств на функціональні системи організму людини; озброїти студентів знаннями з класифікації та характеристики східних та синтезованих видів єдиноборств; сформувані у студентів уяву про структуру і зміст заняття з йоги, ушу, тайчі, циган, тай-бо; навчити студентів застосовувати різноманітні види контроль та тестування в процесі проведення занять з оздоровчих видів єдиноборств; підготувати студентів до організації та проведення занять у ролі викладача, викладацький етикет, керування групою.

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

Загальні компетентності

Інструментальні: здатність до організації та планування, вміння застосовувати базові загальні знання, правильно розмовляти та писати різними

комунікативними стилями (неофіційним, офіційним та науковим); здатність розв'язувати проблеми і приймати рішення, здійснювати пошук інформації з різних джерел.

Міжособистісні: здатність до критичності та самокритичності, вміння працювати в команді, застосовувати організаторські здібності.

Системні: здатність застосовувати знання на практиці, проявляти лідерські якості, креативність, самостійність творчого мислення, бажання досягти успіху в професійній сфері.

Фахові компетентності

Загально-професійні (базові)

Здатність використовувати основи теорії і практики фізичної культури в професійній діяльності, проектувати і здійснювати освітній процес у закладах спорту.

Здатність до рефлексії, самовдосконалення і підвищення рівня професійної майстерності.

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

Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

Спеціалізовано-професійні

Здатність виконувати обов'язки фітнес-тренера, розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення фітнес-тренувань)в закладах спорту та освіти.

Здатність використовувати спеціальну термінологію та адекватні комунікативні засоби рідної та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у педагогічному спілкуванні та творчому процесі; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.

Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Та демонструвати такі **результати навчання:**

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.

ПРУ 3. Уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

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.

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 фітнес індустрії; аналізувати

іншомовні джерела інформації для отримання даних та прийняття професійних рішень.

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 4 /120 годин (кредитів ЄКТС/години).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Введення до дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств».

Тема 2. Оздоровчі види єдиноборств, як один з напрямків фітнесу.

Змістовний модуль 2.

Тема 3. Характеристика бойового мистецтва та принципи оздоровчого тренування.

Тема 4. Вплив занять з оздоровчих видів єдиноборств на функціональні системи організму людини.

Змістовний модуль 3.

Тема 5. Класифікація та характеристика східних видів єдиноборств.

Тема 6. Класифікація та характеристика, синтезованих видів єдиноборств.

Змістовний модуль 4.

Тема 7. Основний зміст східних практик Цигун та Тайцзи.

Тема 8. Бойові мистецтва та їх характеристика Ушу, Тхэквондо та Карате.

Змістовний модуль 5.

Тема 9. Характеристика напрямків Бокс-аеробіка, Тай-бо, Кибо-аеробіка.

Тема 10. Старовинне мистецтво Тай-Цзи цюань.

Змістовний модуль 6.

Тема 11. Форми реалізації та класифікація програм оздоровчої спрямованості.

Тема 12. Структура та зміст заняття з оздоровчих видів.

Змістовний модуль 7.

Тема 13. Планування, види контролю та самоконтролю.

Тема 14. Тестування осіб, які займаються.

Змістовний модуль 8.

Тема 15. Викладацький етикет та вимоги до техніки безпеки.

Тема 16. Керування групою та санітарно-гігієнічні норми.

3. Рекомендована література

Основна

1. Белая-Швед, Т. Самоучитель по йоге [Текст] / Т. Белая-Швед. - Ростов н /Д. : Феникс, 2009. 257 с.
2. Ван Лин. Тайцзицюань. Искусство гармонии и метод продления жизни» / Ван Лин : "Феникс", Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры; Ростов-на-Дону; 2003.– 143с.
3. Давыдов, В. Ю., Шамардин, А. И., Краснова, Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): 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.
4. Скотт, Д. Аштанга-йога [Текст] / Д. Скотт. - М. : Фаир, 2007. 144 с.
5. Шифферс, М. Простая йога для начинающих [Текст] / М. Шифферс. - М. :Прагматика, 2007. 120 с.

Додаткова

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
3. Фізична рекреация: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
4. Давыдов, В. Ю., Шамардин, А. И., Краснова, Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): 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.
5. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы / Б. Бах. - М.: АСТ Сталкер, 2008. 192 с.
6. Венугопалан Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления / Р. Венугопалан. - М. : АСТ Астрель, 2008. 314 с.

Інформаційни ресурси

1. <http://bdpu.org>
2. <http://library.bdpu.org>
- 3/ <http://edu.bdpu.org/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання:

- метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване;
- метод письмового контролю;
- метод тестового контролю;
- методи стимулювання навчальної діяльності