

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Собко С.Г.


_____ 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ФІТНЕС)

ОПР: бакалавр

Напрямок підготовки, спеціальність – усі спеціальності

Факультет – всі факультети

2020 – 2021 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» в секції фітнесу для студентів усіх напрямів підготовки.

Розробник: Миценко Євген Вікторович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури

Протокол від 30 вересня 2020 року № 2

Завідувач кафедри _____



Собко С.Г.

©Миценко Є.В.

©Кропивницький, 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів -4	Галузь знань 01 освіта	Нормативна
	Напрямок підготовки: всі напрями	
Блоків 1	Спеціальність (професійне спрямування): всі спеціальності	Рік підготовки: 1-й
Розділів 4		Семестр 1, 2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання - відсутнє		
Загальна кількість годин 120	Спеціалізація:	
Тижневих годин навчання: аудиторних 2 самостійної роботи студента	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції
		Практичні, семінарські 60 год.
		Лабораторні ---
		Самостійна робота 60 год
		Індивідуальні завдання:
		Вид контролю: залік

Примітка.

Для денної форми навчання.

Співвідношення кількості годин становить: аудиторних занять 60 год. (50 %) до самостійної роботи 60 год. (50%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Розробка програми обумовлена потребою вдосконалення навчально-виховного процесу студентів котрі займаються у секціях фітнесу в рамках дисципліни "Фізичне виховання".

Фітнес – напрям фізичної культури, що стосується корекції маси тіла людини та корекції фігури педагогічними засобами.

Мета занять – формування умінь і навичок, набуття знань з контролю за власним фізичним станом, особливо формою та вагою тіла, ефективного впливу на такий стан засобами фізичного виховання.

Завдання:

1. Формування навичок контролю студентів за власним фізичним станом.
2. Набуття студентами необхідних знань про стан і процеси організму, які обумовлюють масу, форму тіла і окремих його частин.
3. Формування у студентів навичок ефективного впливу на власний фізичний стан, зокрема в частині ваги тіла.
4. Формування передумов для інтеграції набутих знань, умінь, навичок у спосіб життя студента.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

Основи здорового харчування, повсякденні правила гігієни, правила здорового способу життя: режиму дня, звичок, емоційного навантаження.

Сучасні методи корекції фігури та фізичного стану засобами фізичного виховання: види і напрями роботи, засоби корекції, індивідуальні особливості в процесі занять фітнесом;

вміти:

виконувати основні види вправ по корекції маси тіла і корекції фігури;

використовувати основні елементи контролю за власним фізичним станом;

знати про вплив на фізичний стан людини основних різновидів фітнес програм.

За підсумками опанування дисципліни студент повинен оволодіти:

Інтегральна компетентність - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та природничих наук, фізики, хімії, біології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Загальні компетентності:

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність до пошуку, оброблення, зберігання, аналізу перетворювати і передавати інформації з різних джерел природничого характеру, критично оцінюючи її.

ЗК6. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК10. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК11. Здатність використовувати сучасні цифрові технології і пристрої для дослідження природничих явищ; створювати інформаційні ресурси з природничих наук.

Фахові:

ФК12. Розуміти та пояснювати стратегію сталого розвитку людства і шляхи вирішення глобальних проблем, враховуючи позитивний потенціал та ризики використання надбань природничих наук, фізики, хімії, біології, техніки і технологій для добробуту людини й безпеки довкілля.

Програмні результати навчання

ПРНУ7. Уміє знаходити, обробляти та аналізувати інформацію з різних джерел, насамперед за допомогою інформаційних, цифрових і хмарних технологій.

ПРНК2. Пояснює фахівцям і не фахівцям стратегію сталого розвитку людства та екологічної безпеки і шляхи вирішення глобальних проблем людства.

3. Програма навчальної дисципліни

Тематика практичних занять

Розділ 1. Загальні питання фітнесу, як напряму фізичної культури і навчальної дисципліни

Тема 1. Умови раціональної інтеграції занять фітнесом у спосіб життя людини

Загальна характеристика змісту та різновидів фітнес програм

Затрати на заняття фітнесом і корисний ефект від них для людини в міських умовах

Розділ 2. Корекція ваги тіла

Тема 2. Підготовка і робота по усуненню надмірної ваги тіла

Навчання основним засобам фізичного виховання, що використовуються для усунення надмірної ваги тіла

Правила поведінки під час занять організованих фронтальним і коловим методом

Тема 3. Підготовка і робота над підвищенням ваги тіла

Навчання основним засобам фізичного виховання, що використовуються для збільшення ваги тіла

Правила поведінки під час занять із використанням додаткового обтяження

Примітка: в частині практичного виконання студент працює лише над тією частиною модуля, яка відповідає його потребам, що досягається методом індивідуального підходу.

Розділ 3. Корекція фігури

Тема 4. Підготовка і робота над корекцією фігури

Навчання основним засобам фізичного виховання, що використовуються для корекції фігури на прикладі обраної зони

Особливості роботи по корекції фігури засобами фізичного виховання на прикладі обраної зони

Розділ 4. Оздоровчий фітнес

Тема 5. Підготовка та виконання комплексу оздоровчих засобів

Навчання основним засобам фізичного виховання, що використовуються з оздоровчою метою

Особливості оздоровчого фітнесу

Виконання комплексу оздоровчих засобів фізичного виховання

Тематика самостійної роботи

Тема 1. Умови раціональної інтеграції занять фітнесом у спосіб життя людини

Способи контролю за власним фізичним станом і рівнем здоров'я

Діагностика функціонального стану та антропометрія

Тема 2. Підготовка і робота по усуненню надмірної ваги тіла

Правила поведінки під час занять організованих фронтальним і коловим методом

Робота над усуненням надмірної ваги тіла засобами фізичного виховання

Тема 3. Підготовка і робота над підвищенням ваги тіла

Правила поведінки під час занять із використанням додаткового обтяження

Робота над підвищенням ваги тіла засобами фізичного виховання

Примітка: під час практичного виконання студент працює лише над тією частиною модуля, яка відповідає його потребам, що досягається методом індивідуального підходу.

Тема 4. Підготовка і робота над корекцією фігури

Особливості роботи по корекції фігури засобами фізичного виховання на прикладі обраної зони

Робота по корекції фігури засобами фізичного виховання на прикладі обраної зони

Тема 5. Підготовка та виконання комплексу оздоровчих засобів

Особливості оздоровчого фітнесу

Виконання комплексу оздоровчих засобів фізичного виховання

Діагностика функціонального стану та антропометрія

Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Всього -го	у тому числі				
л		п	лаб.	Інд.	С.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Розділ 1. Загальні питання фітнесу, як напряму фізичної культури і навчальної дисципліни						
Тема 1. Умови раціональної інтеграції занять фітнесом у спосіб життя людини	2		2			2
Разом	2		2			2
Розділ 2. Корекція ваги тіла						
Тема 2. Підготовка і робота по усуненню надмірної ваги тіла	13		13			13
Тема 3. Підготовка і робота над підвищенням ваги тіла	15		15			15
Разом	28		28			28
Розділ 3. Корекція фігури						
Тема 4. Підготовка і робота над корекцією фігури	22		22			22
Разом	20		20			20
Розділ 4. Оздоровчий фітнес						
Тема 8. Підготовка та виконання комплексу оздоровчих засобів	10		10			10
Разом	10		10			10
Усього годин	60		60			60

4. Методи організації занять, навчально-виховного процесу

Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, диспут, консультація.

Наочні методи: ілюстрація, демонстрація.

Практичні методи: фронтальний, коловий, індивідуальний, індивідуальна пошукова робота.

5. Методи контролю

Функціональна проба, виконання контрольних вправ, антропометрія, перевірка індивідуальних завдань, облік відвідування.

7. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Розділ 1	Розділ 2		Розділ 3	Розділ 4	
T1	T2	T3	T4	T5	100
1	29	16	32	23	
1 (1 відв.)	44 (29 відв.)		32 (22 відв.)	23 (8 відв.)	

Розподіл балів за видами роботи:

Присутність на занятті – 0,5 балів за кожну академічну годину, окрім діагностики. Отже студент може набрати максимум 30 балів за навчальний рік.

Суттєве, більш як на 3 пункти, покращення показника функціональної проби Руф'є наприкінці навчального року в порівнянні з початком – оцінюється в 15 балів. Результат проби, що різниться в межах 3 пунктів - оцінюється відповідно в 7,5 балів. Погіршення більш як на 3 пункти – 0 балів. *Бали за цим критерієм відносяться до четвертого модуля.*

Наближення до запланованої ваги тіла більш ніж на 5% наприкінці року в порівнянні з початком – оцінюється в 15 балів. Результат в межах 5% - 7,5 балів. Погіршення більш як на 5% - 0 балів. *Бали за цим критерієм відносяться до другого модуля.*

Технічне виконання кожної з п'яти обов'язкових до опанування вправ – оцінюється по чотири бали максимум за кожну. Тобто 20 балів разом. *Бали за цим критерієм відносяться до третього модуля.*

Технічне виконання десяти вправ на вибір студента – по два бали максимум за кожну. Тобто разом 20 балів, які вважаються бонусними.

В підсумку 60 балів за відвідування, 15 за підтримку доброго фізичного стану, 15 за підтримку ваги, 10 за опанування вправ. Також 20 балів за опанування додаткових вправ.

Надолуження згаяних балів (відпрацювання) може відбуватися шляхом підготовки презентації про один із нижче перерахованих напрямів фізичної культури: йога, шейпінг, калланетика, пілатес, бодіфлекс, стрип-пластика, body sculpt, аеробіка, каларі-паяту, байлотерапія, аквадинаміка, будокон, джампфіт, спортивна аеробіка, прикладна аеробіка. Максимальна кількість балів за

презентацію – 15. А також шляхом відвідування додаткових занять в інших спортивних секціях університету за попереднім погодженням з викладачем.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Методичне забезпечення

Наочний матеріал у вигляді карток, на яких показані вправи, сформовані на їх основі індивідуальні комплекси вправ.

7. Рекомендована література

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі [Електронний ресурс] / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 6. - С. 3-6.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=PPMB_2013_6_2
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 11. - С. 3-8.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=PPMB_2014_11_3-8

[1REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=PPMB_2014_11_3](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=PPMB_2014_11_3)

3. Іваночко В. В. Вплив оздоровчих фітнес-програм із використанням базової аеробіки на рівень здоров'я студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи [Електронний ресурс] / В. В. Іваночко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2012. - № 3. - С. 133-138.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Vznu_FViS_2012_3_24
4. Кожевнікова Л. Формування мотиваційних потреб до здорового способу життя в особистій фізичній культурі студентів / Ю. Беляк, Я. Яців // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. IV. – С. 53–58.
http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/MSNU/2012_4/MSNU_4_pdf/Kozevnik.pdf
5. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013.
[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=VchdpuPN_2013_112\(3\)_59](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=VchdpuPN_2013_112(3)_59)
6. Мазурчук О. Т. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Т. Мазурчук, В. В. Ребрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 4. - С. 302–305.
file:///F:/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B8/2016/Fvs_2012_4_72.pdf
7. Менських О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Менських, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
<http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fitnessom-v-tehnicheskoy-universitete>

8. Микитин Л. Гіподинамія як визначальний чинник погіршення стану здоров'я учнів старшого шкільного віку гірських шкіл карпатського регіону // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. IV. – С. 122–126.
http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/MSNU/2010_4/10mlhmcr.pdf
9. Мороз О. О. Корекція компонентного складу тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] / О. О. Мороз // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - № 1. - С. 119-123.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Vznu_FViS_2013_1_27
10. Погребняк Т. Оцінка ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Сер. Спорт і здоров'я людини, - Кам'янець-Подільський, 2008. – Вип.2. – С. 234-237.
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/31365/27920>
11. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. I. – К.: НАУ, 2016. – 96 с.
http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/1/%D0%86_%D1%82%D0%BE%D0%BC.pdf
12. Твеліна А. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності «фізична культура» / А. ТВЕЛІНА, Г. ТАРАСОВА // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. IV. – С. 118–122.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=MSNU