

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра (циклова комісія)

Управління фізичною культурою та спортом

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор (заступник директора)
з навчальної роботи

“ _____ ” _____ 20 14 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.01020101

Спортивно-педагогічне вдосконалення (ППВВ 02)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

6.010201

Фізичне виховання

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

7.01020101

Фізичне виховання

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

Організація та управління фізичною культурою та спортом

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Управління фізичною культурою та спортом

(назва інституту, факультету, відділення)

Запоріжжя - 20 14 рік

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний технічний університет

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Директор інституту управління та права

_____ В.М. Зайцева
“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивно-педагогічне вдосконалення (фітнес)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання»
(шифр і назва напрямку підготовки)
спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання»
(шифр і назва спеціальності)
спеціалізація «Організація управління фізичною культурою та спортом»
(назва спеціалізації)
Інститут управління та права
факультет управління фізичною культурою та спорту
кафедра управління фізичною культурою та спорту

Робоча програма Спортивно-педагогічне вдосконалення для студентів
1-4 курсів

(назва навчальної дисципліни)

за напрямом підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», спеціальністю
виховання»

“ _____ ” _____ 20 14 року - _____ с.

Розробники: Брухно Едуард Леонідович, старший викладач кафедри УФКС

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) управління
фізичною культурою та спортом

Протокол від “ 20 ” серпня _____ 20 14 року № 1

Завідувачка кафедри (циклової, предметної комісії) _____ УФКС

(Г.М. Шамардіна)
(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ ” _____ 20 14 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки
(спеціальністю) _____

(шифр, назва)

Протокол від “ _____ ” _____ 20 14 року № _____

“ _____ ” _____ 20 14 року Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© Запоріжжя , 2014 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 18	Галузь знань _____	Нормативна (за вибором)	
	(шифр і назва)		
	Напрямок підготовки _____		
	(шифр і назва)		
Модулів - 8	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:	
Змістовних модулів - 2		1,2,3,4-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)			
Загальна кількість годин - 648		Семестр	
		1-8-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 3 самостійної роботи студента - 45	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		-	-
		Лабораторні	
		288 год.	год.
		Самостійна робота	
		360 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
-			
Вид контролю:			
залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання - 288/360
для заочної форми навчання -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» - тримання та засвоєння основних знань і вмінь професійної роботи викладача та професійного фітнес-інструктора на штатних посадах сучасних спортивних-оздоровчих закладів, професійних гімнастичних клубів, дитячо-юнацьких закладів та клубів.

Завдання

1. Розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень студента через його оздоровчо-тренувальну діяльність.
2. Продовження фізичного довголіття.
3. Підвищення педагогічної майстерності та надання можливості подальшого професійного удосконалювання.
4. Здобуття необхідного практико-педагогічного досвіду фахівця з обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності.
5. Формування спеціальних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної професійної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- необхідний практичний і теоретичний матеріал по технічній і фізичній підготовці, який би дозволяв використовувати отриманні знання для проведення занять з обраного оздоровчого виду;
- термінологію, що є необхідною умовою для засвоєння основних рухів і положень практичного матеріалу;
- переваги і недоліки вправ і особливості їхнього використання;
- особисті фактори ризику та проблемні зони підготовленості;
- вимоги особистої гігієни та оздоровчу направленість використання вправ.

вміти:

- користуватися науково-методичною і спеціальною літературою, що висвітлює питання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»;
- будувати загальну і особисту тренувальну діяльність на підставі сучасних наукових знань і технологій;
- постійно удосконалювати знання, уміння і навички;
- набути необхідних фізичних кондицій до закінчення першого року тренувань та навчитися підтримувати їх на протязі багаторічних занять;
- вміти описати індивідуальний стан фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.
- вміти здійснювати контроль за виконанням тренувальних навантажень,

- знати методику організації, зміст програмного матеріалу і нормативні документи підрозділів, що є базовими, в обраному виді оздоровчого тренування;
- вміти працювати з документами планування і звітно-технічної документації.

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Змістовні модулі 1, 3, 5, 7. Урок фітнесу.

Тема 1-2. Введення у фітнес. Вхідний контроль з фізичної підготовленості.

Тема 3-6 . Танцювальні вправи.

Тема 7-8 . Музичний супровід, особливості його використання.

Тема 9-14 . Особливості оздоровчої аеробіки, як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 15-18 . Особливості проведення розминки перед оздоровчим тренуванням.

Тема 19-23 . Особливості проведення основної частини оздоровчого тренування.

Тема 24-27. Особливості проведення заключної частини оздоровчого тренування.

Тема 28-29. Характеристика та особливості оздоровчого фітнесу, його основні напрямки

Змістовні модулі 2, 4, 6, 8. Оздоровчий фітнес.

Тема 1-2. Поточний контроль.

Тема 3-8. Проведення занять з хореографії в оздоровчій аеробіці.

Тема 9-12. Методи і методичні прийоми складання вправ з оздоровчої аеробіки та інших напрямків фітнесу.

Тема 13-16. Вибір вправ для занять оздоровчим фітнесом.

Тема 17-21. Методика проведення занять : з пілатесу, з оздоровчої аеробіки, зі стрейченгу, з фітбол-аеробіки.

Тема 22-27. Характеристика та особливості проведення занять оздоровчого фітнесу з використанням предметів та приладдя.

Тема 28-30. Режим занять та регулювання навантаження.

Тема 31-32. Урок оздоровчого фітнесу

Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Урок фітнесу												
Тема 1-2. Вхідний контроль з фізичної підготовленості.		4				2						
Тема 3-6. Танцювальні вправи.		8				2						
Тема 7-8. Музичний супровід, особливості його використання.		4				2						
Тема 9-14. Особливості оздоровчої аеробіки, як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності.		12				3						
Тема 15-18. Особливості проведення розминки перед оздоровчим тренуванням.		8				2						
Тема 19-23. Особливості проведення основної частини оздоровчого тренування.		10				3						
Тема 24-27. Особливості проведення заключної частини оздоровчого тренування.		8				5						
Тема 28-29. Характеристика та особливості оздоровчого фітнесу, його основні напрямки		4										
Разом за змістовим		58				19						

модулем 1													
Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес.													
Тема 1-2. Поточний контроль.		4				3							
Тема 3-8. Проведення занять з хореографії в оздоровчій аеробіці.		12				2							
Тема 9-12. Методи і методичні прийоми складання вправ з оздоровчої аеробіки та інших напрямків фітнесу.		8				3							
Тема 13-16. Вибір вправ для занять оздоровчим фітнесом.		8				2							
Тема 17-21. Методика проведення занять : з пілатесу, з оздоровчої аеробіки, зі стрейченгу, з фітбол-аеробіки.		10				3							
Тема 22-27. Характеристика та особливості проведення занять оздоровчого фітнесу з використанням предметів та приладдя.		12				5							
Тема 28-30 Режим занять та регулювання навантаження.		6											
Тема 31-32 Урок оздоровчого фітнесу		4											
Разом за змістовим модулем 2		64				18							

Усього годин		122				37						
Модуль 2												
ІНДЗ												
Усього годин												

4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.		2
2.		2
3.		2
4.		2
5.		2
6.		2
7.		2
8.		2

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.		
2.		
3.		
4.		

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.		
2.		
3.		
4.		

Індивідуальні завдання

7. Методи навчання

практичні заняття, проведення комплексів, виконання контрольних робіт, написання планів-конспектів, рефератів

8. Методи контролю

усне опитування, доповіді-презентації за обраною темою, залік

9. Розподіл балів, які отримують студенти

1. РО конспектів матеріалів лекцій – 10 балів;
2. РО конспектів матеріалів практичних занять – 10 балів.
3. РО підготовки до практичних занять:
 - виконання домашніх завдань – 10 балів;
 - підготовка та захист рефератів за обраною темою – 20 балів;
 - підготовка та доповідь презентації за обраною темою – 30 балів.
4. РО підсумкової контрольної роботи – 20 балів.

I півсеместр

разом – 100 балів

II півсеместр

разом – 100 балів

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

13. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації «Сучасні різновиди фітнесу» для студентів спеціальностей 6.01020101 «Фізичне виховання» і 6.01020302 «Фізична реабілітація» денної та заочної форм навчання / Укл.: О.М.Захарова. – Запоріжжя: ЗДТУ, 2012. – 40 с.
2. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для студентів 2 курсу спеціальностей 7.01020101 «Фізичне виховання» і 7.01020302 «Фізична реабілітація» денної та заочної форм навчання / Укл.: Г.М. Шамардіна, О.М. Захарова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2010. – 27 с.

14. Рекомендована література

Базова

1. Боллюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: Навч. Посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти.- К.: ВВП “Компас”, 1997.- 64 с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Медико–биологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 37 с.
4. Составление программы: Пособие для персональных тренеров. Теория и практика. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 172 с.
5. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 377 с.
7. Правила судейства соревнований по спортивной аэробике / Технический регламент FISAF расширенный и дополненный.- К.: НТУУ “КПІ”, 1998.
8. Руководящие документы соревнований, соревнования по спортивной аэробике: Технические Правила/Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003.
9. Программа обучения и регистрации судей. Обучающее руководство для судей/Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003.
10. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 26 с.
11. Кикбоксинг: Методическое пособие. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 32 с.
12. Биомеханика фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 38 с.
13. Психологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса,

2002. – 28 с.

Допоміжна

1. Гімнастика і методика викладання: Підручник для ін-тов фіз. культури./ Під ред. В.М.Смолевського.- М.: Фис, 1987.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФИС, 1989.
3. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой. – М.: Фис, 1986.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди.- Х.: Фірма “Консум”, 1998.
5. Ипполитов Ю.А., Калогномос В.И. Организация и судейство соревнований по гимнастике. – М.: ФиС, 1980.
6. Земсков Е.А., Белов Е.С., Козеева Т.В. Основы методики судейства соревнований по гимнастике.- М.: ГЦОЛИФК, 1990.
7. Деминский А.Ц., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Методические основы оздоровительной физической культуры: Учебное пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта. – Донецк: Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта, 2001.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. – М.: Фис, 1990.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.- К.: Здоров'я, 1988.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1997.
11. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ).- Донецк.: ДонГУ, 1998.
12. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС, 1986.
13. Фальков О.П., Сергиенко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів.- Херсон: Наддніпрянська правда, 1994.
14. Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. – М.: Медицина, 1991.
15. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
16. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте.- М.- ФиС, 1989.
17. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: Справочник. - Минск: Высшая школа, 1974.