

---

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Спортивно-педагогічне вдосконалення**

---

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**  
**підготовки бакалавр**

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

**напряму 6.010201 «Фізичне виховання»**

(шифр і назва напряму)

**спеціальності 7,8.01020101 «Фізичне виховання»**

(шифр і назва спеціальності)

**(Шифр за ОПП ПФВВ 02 )**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Запорізький національний технічний університет  
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Брухно Едуард Леонідович, старший викладач кафедри УФКС

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з напрямку підготовки

---

(шифр і назва напрямку)

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2014 року, протокол № \_\_\_\_\_

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр \_\_\_\_\_ напрямку (назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

(спеціальності) « 6.010201 «Фізичне виховання»

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є найбільш популярні напрямки сучасної оздоровчої гімнастики та фітнесу, які спрямовані на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань для подальшого використання отриманих знань у майбутній професійній діяльності.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Гімнастика з методикою викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія спортивного тренування», «Фізіологія спорту», «Анатомія людини» та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи підготовки спортсменів
2. Управління та контроль в системі підготовки спортсменів.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є отримання 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.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є 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.

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

- **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 методіку 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться \_\_\_\_\_ години/ \_\_\_18\_\_\_ кредитів ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1.

Введення в фітнес. Вхідний контроль з фізичної підготовленості. Танцювальні вправи. Музичний супровід. Особливості оздоровчої аеробіки, як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. Особливості проведення розминки перед оздоровчим тренуванням. Особливості проведення основної частини оздоровчого тренування. Особливості проведення заключної частини оздоровчого тренування. Характеристика та особливості оздоровчого фітнесу, його основні напрямки.

### Змістовий модуль 2.

Поточний контроль. Проведення занять з хореографії в оздоровчій аеробіці. Методи і методичні прийоми складання вправ з оздоровчої аеробіки та інших напрямків фітнесу. Вибір вправ для занять

оздоровчим фітнесом. Методика проведення занять : з пілатесу, з оздоровчої аеробіки, зі стрейчингу, з фітбол-аеробіки. Характеристика та особливості проведення занять оздоровчого фітнесу з використанням предметів та приладдя. Режим занять та регулювання навантаження. Урок оздоровчого фітнесу.

---

### **3. Рекомендована література**

1. Болюбаш 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. Биомеханика фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 38 с.
8. Психологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 28 с.

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання** лабораторні заняття, виконання контрольних робіт, написання рефератів

**5. Засоби діагностики успішності навчання** усне опитування, проведення контрольного заняття, залік

---