

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

Програма навчальної дисципліни

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

ОКР «бакалавр»

Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*
спеціальність 6.010201. Фізичне виховання
спеціалізації методика туристичної роботи; захист Вітчизни.

Факультет фізичної культури та спорту

2017 / 2018 навчальний рік

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

Розробники:

Литвиненко Ольга Михайлівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі освіти, доцент;

Славітяк Олег Станіславович, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» червня 2017 року № 11

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «28» серпня 2017 року № 12

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Оздоровчі види гімнастики» складена Литвиненко О.М. та Славітяком О.С. відповідно до освітньо-професійної програми та освітньо-кваліфікаційної характеристики галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини спеціальності напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання*, в узгодженні з навчальними планами, рекомендаціями МОН України, з урахуванням сучасних інтеграційних процесів в контексті Болонської декларації, проблем економічного й соціального розвитку країни, особливостей галузі фізичної культури та спорту.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1 Мета дисципліни «Оздоровчі види гімнастики» є: навчити студентів основам планування та проведення занять з різних видів оздоровчої гімнастики.

Завдання навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів із сучасними видами оздоровчої гімнастики, її видами, засобами та методами;
- сформувати в студента базові навички та вміння організації та проведення занять оздоровчої гімнастики для різних категорій населення за допомогою різних засобів та методів.

1.2 Місце дисципліни

У структурно-логічній схемі підготовки спеціаліста «Оздоровчі види гімнастики» є варіативно їй передуює вивчення дисциплін професійного блоку: теорія і методика фізичного виховання, гімнастика та методика викладання, історія фізичної культури, педагогіка, психологія, анатомія, фізіологія.

1.3 Освітньо-кваліфікаційні вимоги

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні компетенції (ЗК):

- володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановки мети та вибору шляхів її досягнення (ОК-1)
- прагнути до саморозвитку, підвищенню кваліфікації та майстерності (ОК-6)
- володіти засобами самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання та зміцнення здоров'я, бути готовим до досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності (ОК-16)

II. Фахові:

- бути готовим до розробки та реалізації фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій, які враховують особливості сучасного поєднання глобального, національного і регіонального, специфіку соціокультурного розвитку суспільства (ПК-1)

- бути здатним забезпечувати високий рівень соціальної культури здоров'язберігаючих технологій (ПК-2)
- бути здатним до створення соціально і психологічно сприятливого середовища на уроках фізичної культури, в спортивних секціях, командах та групах (ПК-5)
- бути здатним до інноваційної діяльності в сфері фізичного виховання та спорту, оптимізації її поєднання з традиційною культурою особистого та суспільного життя (ПК-6)
- бути готовим до попередження та профілактики особистої професійної деформації, професійної втоми, професійного «вигорання» (ПК-8)
- володіти здатністю аналізу специфіки ставлення до фізичної культури та спорту, інфраструктури забезпечення фізкультурно-спортивними послугами представників різних суспільних груп (ПК-14)
- бути здатним виявляти, формулювати і вирішувати проблеми у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, забезпеченні здорового способу життя (ПК-15)
- володіти високою соціальною культурою професійної діяльності працівників установ фізичної культури та спорту, кадрів, що сприяють оздоровленню та соціальному благополуччю громадян своєї країни (ПК-22)
- бути здатним враховувати в процесі здійснення фізкультурно-спортивної діяльності особливості національно-культурного, статевовікового і соціально-класового становища різних верств населення (ПК-23)
- бути готовим до координації психосоціальної, структурної та комплексно орієнтованої роботи різних організацій, установ і підприємств, а також діяльності різних фахівців у вирішенні завдань фізкультурно-спортивної роботи та оздоровлення населення (ПК-26)
- бути здатним до роботи з персоналом підприємств у закладах освітньої та фізкультурно-спортивної сфери, до планування та координації діяльності з вирішення актуальних завдань фізичного виховання, спортивної підготовки та оздоровлення населення (ПК-27)
- бути готовим до забезпечення високої соціальної культури своєї участі в соціально-проектній діяльності установ, що беруть участь у вирішенні проблем оздоровлення населення (ПК-30)
- бути готовим до розробки інноваційних соціальних проектів в рамках заходів державної та корпоративної соціальної політики, забезпечення оздоровлення та гармонійного розвитку населення (ПК-32)
- бути готовим розробляти комплексні та індивідуальні соціальні проекти для залучення додаткових фінансових коштів (фандрайзінг) (ПК-34)
- бути здатним створювати соціальні проекти для роботи з людьми для забезпечення їх фізичного, психічного і соціального здоров'я (ПК-35)

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- поняття «оздоровча гімнастика»;
- види оздоровчої гімнастики та їх методичні особливості;

- методика проведення занять з оздоровчою спрямованістю;
 - правила організації і проведення форм оздоровчої гімнастики та правила безпеки під час занять
- загальну структуру, класифікацію та зміст занять з оздоровчих видів гімнастики, значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом; терміни оздоровчих видів гімнастики;

вміти:

- характеризувати основні засоби оздоровчих видів гімнастики, які застосовуються для оздоровлення населення;
- визначати режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з оздоровчих видів гімнастики та визначати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу;
- вміти складати, записувати і проводити комплекси вправ фітнесу, хатха-йоги та атлетичної гімнастики;
- подавати під музику команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності з музичним розміром;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) з фітнесу з використанням різних сучасних стилів та напрямів;
- складати, записувати та проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок);
- складати програми занять з певними групами населення;
- володіти навиками страхування та допомоги під час виконання вправ.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ЄКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики

Тема 1. Методологічні основи оздоровчої гімнастики

Місце оздоровчої гімнастики у класифікації видів гімнастики. Оздоровчі види гімнастики різної спрямованості. Поняття про оздоровлюючий ефект тренування. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики. Методологічні основи оздоровчої гімнастики. Методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості: необхідність, доцільність, адекватність впливів, комплексність впливів, раціональність побудови, керованість навантаження, стимулювання інтересу.

Тема 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики

Йога як різновид східних систем оздоровчої гімнастики. Поняття про йогу. Основні правила хатха-йоги. Користь від занять йогою. Можливості вправ хатха-йоги для підтримання хорошої фізичної форми, корекції психічного стану. Організація й проведення занять з йоги. Методика проведення занять з йоги. Значення асан. Хатха-йога як суглобова, судина, гормональна та енергетична гімнастика.

Кредит 2. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини

Тема 3. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини.

Асани для розвитку рівноваги тіла. Асани для розвитку гнучкості хребта. Асани для попередження розвитку серцево-судинних захворювань та покращення роботи залоз внутрішньої секреції. Пранаяма – система дихання йогів, дихальні вправи, різновиди оздоровчого дихання. Механізм впливу дихальних вправ йоги. Очищення, регуляція, набір енергії, накопичення CO₂ під час занять йогою. Виконання асан у поєднанні з диханням. Гімнастика для очей.

Кредит 3. Сучасні види гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості

Тема 4. Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості (гігієнічна, ритмічна, аеробіка)

Форми гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості. Гігієнічна гімнастика як система найпростіших вправ. Ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультпауза, вечірня гімнастика. Ритмічна гімнастика, аеробіка. Методика і організація проведення гімнастики кондиційно-оздоровчої направленості.

Тема 5. Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики.

Поняття про оздоровчий фітнес. Організація (підготовчий етап) занять фітнесом. Алгоритм розробки оздоровчих програм. Форми організації занять фітнесом: силові, аеробні. Методичні особливості організації занять. Поняття про базові кроки та використанням термінології і команд. Складання танцювальних комбінацій на 8,16 та 32 рахунки (блоки). Використання вправ із фітнесу у ЗОШ.

Кредит 4. Атлетична гімнастика

Тема 6. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.

Атлетична гімнастика як один з видів оздоровчої гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру. Засоби атлетичної гімнастики (шість груп силових вправ). Методи діагностики фізичного стану в атлетичній гімнастиці. Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетизму. Вивчення базових та формуючих вправ для розвитку сили та окремих груп м'язів. Дозування фізичних навантажень особами різної статі та рівнем фізичного розвитку.

3. Рекомендована література

Основна

1. Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Верховська / Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. – 128 с. Електронний ресурс. - Режим доступу: http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf
2. Вишнудэвананда Свамиё. Йога : полное иллюстрированное руководство / Перевод с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2010. – 352 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sophia.ru/pdf/753018EEDFC22F4F92228F4F11F76D68.pdf>
3. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 276 с.
4. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 178 с.
5. Вульф Б. Все о суперсетах // Сила и красота. – 1996. – № 12. – С. 27 – 30.
6. Вульф Б. Мышечная боль // Сила и красота. – 1997. – № 4. – С. 81 – 82.
7. Гейгер Б. Широкие плечи // Сила и красота. – 1996. – № 7 – С. 22 – 24.
8. Голяник Ф.Д., Германсен Л. Биохимическая адаптация к упражнениям : анаэробный метаболизм // Наука и спорт. – М.: Прогресс, 1982. – 192 с.
9. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений. – М.: Медицина, 1974. – 256 с.
10. Доббин Б. Всеобъемлющий тренинг // Сила и красота. – 1998. – № 4. – С. 45 – 47.
11. Доббин Б. Роль гормонов // Сила и красота. – 1994. – № 10. – С.56.
12. Драга В.В., Мироненко П.М., Гавацко С.П. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.
13. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 204 с.
14. Дуглан М. Крист. Виды мышечного сокращения // Сила и красота. – 1996. – № 7. – С. 21 – 22.
15. Ефимов А.А., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма. – К.: КГИФК, 1992. – 28 с.
16. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 1. – С. 26 – 32.
17. Зан Ф. Тренируйся мало, но агрессивно // Сила и красота. – 1995. – № 8. – С. 20 – 22.
18. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности // 4-й Всесоюз. симпоз. по физиол. пробл. адаптации (Таллинн, 1984) – Тарту: Минвуз СССР, 1984. – С. 73 – 76.
19. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
20. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Сов. спорт, 1990. – 48 с.
21. Казаков Н.Б. Врачебный контроль в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 189 с.
22. Калладжер М. Предварительное утомление // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91 – 93.
23. Калинин М.И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. – К.: Вища шк., 1986. – 184 с.
24. Катлер Д. Тренировка трицепса // Сила и красота. – 1997. – № 8. – С. 28 – 33.
25. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоров'я, 1990, I, II изд.
26. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А.В.Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.

27. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
28. Павленко Т.В. Оздоровча гімнастика / Конспект лекцій. – Харків: ХНАДУ, 2013. - 45 с.
29. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологи, организации и методики. – М. : ФОН, 1998.
30. Плехов В.Н. Домашняя атлетика (философия тренинга). – К.: Демид, 2000. – 160 с.
31. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. – Душанбе, 1990.
32. Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць... № 3 (19), 2012. – С. 176-179 <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2267/1/anot42.pdf>
33. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / Під ред. Т.Ю.Круцевич. Том I, II. – К.: Олімпійська література, 2003.
34. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. – М.: Физкультура и спорт. 1993 – 160 с.
35. Уайдер Джо. Система построения тела. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
36. Усатова І.А. У Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с. – Режим доступу : http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf
37. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
38. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.
39. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 352 с.

Додаткова

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекции по раджа-йоге / Б. К. С.Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес сервис, 2005. — 384 с.

Інтернет ресурси

1. Джуля Гудместад: Асаны хатха йоги - несколько важных замечаний. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://all-yoga.ru/page/prilozhenie>
2. . http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=kin_health_diss
3. Казахстанская академия йоги. Йога и управление сердечнососудистой системой // <http://yogacademy.kz/publikazii/slovo-svami-satyanandy/yoga-i-upravlenie-serdechnosudistoi-sistemoi>
4. Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/>
5. <http://www.hara.ru/asani-yogi/>
6. Користь аеробіки для жіночого організму. <http://toyhealth.ru/page/korist-aerobiki-dlja-zhinochogo-organizmu>
7. Прогибы назад в йоге. Как сохранить позвоночник здоровым. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://slavyoga.ru/progiby-nazad-v-yoge-kak-sohranit-pozvonochnik-zdorovyim.html>
8. Paula Rei Pullen. The Benefits of Yoga Therapy for Heart Failure Patients /VERSION 28FEB2008 8 Consent Form Approved by Georgia State University IRB September 24, 2008 - August 20, 2009. - EMORY UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE, DIVISION OF CARDIOLOGY
9. Фітнес аеробіка: що це таке і як правильно виконувати. <http://xvatit.com.ua/fitnes-vdoma/2413-fitness-aerobika-shho-ce-take-i-yak-pravilnovikonuvati.html>

10. Энциклопедия йоги. - Электронный ресурс. - Режим доступа:
<https://hanuman.ru/yentsiklopediya-yogi>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль самостійної роботи студентів;
- в) реферування або створення презентації;
- г) контрольні роботи;
- д) складання та виконання комплексу вправ;
- є) активність і робота на занятті під час розучування комплексу вправ.