

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

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичної культури



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 року

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
СУЧАСНІ ПОПУЛЯРНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Миколаїв – 2019

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського.

Розробник програми: Литвиненко Ольга Михайлівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі освіти, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури  (Литвиненко О. М.)


Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнецова О.А.)

## 1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Сучасні популярні системи фізичних вправ» складена Литвиненко О.М. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня «магістр» галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності (спеціалізації) 014.11 Середня освіта (Фізична культура) в узгодженні з навчальними планами, рекомендаціями МОН України, з урахуванням особливостей галузі фізичної культури та спорту.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є сучасні оздоровчі системи фізичних вправ, що впливають на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості населення.

**Міждисциплінарні зв'язки.** У структурно-логічній схемі підготовки здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «магістр» дисципліна «Сучасні популярні системи фізичних вправ» входить до варіативної частини дисциплін за вибором, яка має не тільки теоретичне, але й практичне значення.

Попередніми дисциплінами, на яких ґрунтується дисципліна «Сучасні популярні системи фізичних вправ» є гімнастика та методика викладання; теорія і методика фізичної культури, анатомія людини, фізіологія людини.

Програма навчальної дисципліни складається з таких кредитів:

*Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.*

*Кредит 2. Атлетична гімнастика.*

*Кредит 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.*

*Кредит 4. Східні системи гімнастики.*

### **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** - формування системи знань із сучасних популярних систем фізичних вправ, сформуванню системи знань про оздоровчий вплив сучасних популярних систем фізичних навантажень на організм людини для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, спритності та координаційних здібностей; набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності у якості викладача фізичного виховання.

### **Завдання курсу:**

- надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни «Сучасні популярні системи фізичних вправ» у структурно-логічній схемі підготовки фахівців з обраної спеціальності.

- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності при проведенні занять із застосуванням сучасних популярних систем фізичних вправ.

- ознайомити з класифікацією видів оздоровчої аеробіки, фітнесу, атлетичної гімнастики, косметичної та лікувально-профілактичних видів гімнастики, східних систем гімнастики; охарактеризувати їх види; висвітлити їх структурні компоненти та різновиди;

- професійні вміння для вирішення завдань виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності; підвищення функціональних можливостей організму; розвиток та вдосконалення фізичних якостей.

## 1.2 Освітньо-кваліфікаційні вимоги

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

### **загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК-5.** Здатність до самостійного освоєння й використання нових методів дослідження, до освоєння нових сфер професійної діяльності;

**ЗК-7.** Здатність самостійно здобувати й використовувати, у тому числі за допомогою інформаційних технологій, нові знання й уміння, безпосередньо не пов'язані зі сферою професійної діяльності;

**фахові компетентності спеціальності (ФК)**

**ФК 2.** Здатність використовувати знання сучасних проблем науки й освіти під час вирішенні професійних завдань.

**ФК 3.** Здатність здійснювати професійну й особистісну самоосвіту, проектувати подальші освітні маршрути й професійну кар'єру.

**ФК 4.** Застосовувати сучасні методики й технології організації освітньої діяльності, діагностики й оцінювання якості освітнього процесу з різних освітніх програм.

**ФК 5.** Готовність до розробки й реалізації методичних моделей, методики, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність.

**ФК 6.** Готовність до систематизації, узагальнення й поширення вітчизняного й закордонного методичного досвіду в професійній області.

**ФК 8.** Здатність розробляти цільові тренувальні програми й плани підготовки спортсменів різної кваліфікації.

**ФК 10.** Здатність аналізувати й проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

**ФК 13.** Мати високий рівень знань в області організаційно-управлінської діяльності (знайомство з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами й технологіями).

**ФК 14.** Здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього процесу; науково-дослідної, організаційно-управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**ФК 16.** Удосконалювати й використовувати масові форми занять оздоровчої й адаптивної фізичної культури.

**програмні результати навчання**

**ПРН 3.** Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології, які сприятимуть ефективній організації навчально-виховного процесу.

**ПРН 5.** Зрозуміло і недвозначно доносить власні висновки, знання та пояснення, що їх обґрунтовують, до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

**ПРН 7.** Здатний приймати рішення в складних і непередбачуваних умовах, що потребує застосування нових підходів та прогнозування.

**ПРН 10.** Здатний до професійної самоосвіти, особистісного зростання, проектування подальших освітніх траєкторій

**ПРН 16.** Володіти методиками навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей студентів; працювати з документами планування (навчальний план, навчальна програма, робоча програма та ін.).

**ПРН 17.** Використовувати в професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми комунікації і активізації учнів в процесі занять фізичним вихованням.

**ПРН 19.** Добирати засоби та методи фізичного виховання з урахуванням новітніх тенденцій педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, теорії спортивного тренування.

**ПРН 20.** Володіти знаннями щодо використання здоров'язберігаючих технологій.

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

- мету і завдання сучасних популярних оздоровчих фізичних вправ;

- основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції порушень постави та сприяють розвитку укріплення м'язового корсету живота та спини;
  - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції сколіотичної хвороби;
  - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок;
  - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції зору;
  - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції дихальної системи;
  - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції м'язової системи;
  -
- вміти:**
- методично правильно проводити заняття із застосуванням сучасних оздоровчих систем фізичних вправ;
  - будувати комплекси вправ з сучасних популярних фізичних вправ.

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

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### ***Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.***

**Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.**

Побудова навчально-тренувальних занять. Види аудиторних занять оздоровчими вправами: заняття загальної фізичної підготовки; спеціалізовані (предметні) заняття; комбіновані заняття; спортивне (кондиційне) тренування. Методична направленість занять: заняття вибіркового впливу; заняття комбінованого впливу; контрольні заняття.

Основні завдання тренування: формування знань щодо рухової діяльності; навчання руховим умінням та навичкам; розвиток загальних та спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем; формування та підтримка гарної постави; загартування організму; виховання моральних, інтелектуальних, вольових та естетичних якостей.

#### **Тема 2. Аеробні види гімнастики.**

Аеробіка оздоровчого спрямування: ритмічна гімнастика; класична аеробіка (базова аеробіка); танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка); циклічна аеробіка (кардіоаеробіки, степ-аеробіка); східноєвропейська аеробіка (тай-бо, кі-бо); аква-аеробіка (гідроаеробіка).

#### **Тема 3. Оздоровчий фітнес.**

Фітнес як система загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, поєднання силового й аеробного тренування, розвитку гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням. Фітнес-тренінг, загальний фітнес. Поняття про аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес.

### ***Кредит 2. Атлетична гімнастика.***

#### **Тема 4. Атлетичні види гімнастики.**

Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики. Види оздоровчої атлетичної гімнастики: памп-аеробіка, боді-памп, уппер-боді, верса-тренінг, боді-кондиційн, боді-балет; стретчинг.

**Кредит 3. Косметичні та лікувально-профілактичні види гімнастики оздоровчої гімнастики.**

**Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.**

Системи косметичного оздоровчого фітнес-тренування: шейпінг, каланетика, пілатес.

**Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.**

Коригувальна гімнастика. Дихальні системи гімнастики: дихальні вправи гімнастики йогів; парадоксальна дихальна гімнастика Стрельнікової; дихальна гімнастика Бутейка; дихальна гімнастика Лобанової-Попової.

**Кредит 4. Східні системи гімнастики.**

**Тема 7. Східні системи гімнастики.**

Гімнастика йогів та її різновиди: хатха-йога, аштанга-йога, вінні-йога, йога Айенгара, пауер-йога, фітнес-йога. Гімнастика ушу; цигун.

### **3. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Зінченко Т.М. Динамічна анатомія опорно-рухового апарату : [навч. посібник до вивчення курсу для студентів напрямку підготовки «здоров'я людини»]. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2017. 108 с.
2. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1. Київ.: КНЕУ, 2017. 164 с.
3. Худолій О.М. Загальні теорії і методики фізичного виховання : нач. посібник. Харків: «ОВС», 2018. 406 с.

#### **Допоміжна література**

Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

### **15. Інформаційні ресурси**

[WWW.fizkult.com](http://WWW.fizkult.com)

[WWW.sport-health.com.ua](http://WWW.sport-health.com.ua)

[WWW.sportmedicine.ru](http://WWW.sportmedicine.ru)

[WWW.sportzal.com](http://WWW.sportzal.com)

[WWW.zdorow.com](http://WWW.zdorow.com)

### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.**

### **5. Засоби діагностики успішності навчання:**

Максимальна рейтингова оцінка за вивчення дисципліни протягом семестру оцінюється сумою набраних балів і становить 400 балів.

Для оцінки роботи студентів протягом семестру підсумкова рейтингова оцінка розраховується як сума оцінок за різні види занять та контрольні заходи:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль самостійної роботи;
- д) тестування.