

Міністерство освіти і науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов
“ _____ 2015 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

СЕКЦІЇ

«Фітнес (аеробні класи)»

для студентів усіх напрямів підготовки

інститут, факультет, відділення

Гуманітарний інститут
(назва інституту, факультету, відділення)

2015– 2016 рік

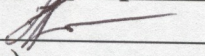
Робоча навчальна програма секції «Фітнес (аеробні класи)» для студентів
всіх напрямів університету
2015 року- 15 с.

Розробники: Гаврилова Наталія Григорівна – старший викладач кафедри
фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка.
Бистра Ірина Ігорівна – викладач кафедри фізичного виховання Київського
університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “31” серпня 2015 року № 2

Завідувач кафедри фізичного виховання



(підпис)

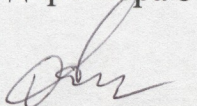
(А.А Єретик.)

(прізвище та ініціали)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи



(підпис)

(О.В. Єременко)

(прізвище та ініціали)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції « Фітнес (аеробні класи) » визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції «Фітнес (аеробні класи) » є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання.

Мета роботи – надання можливості розширити спектр практичних умінь та навичок з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, а також з музичної ритміки і хореографічної побудови танцювальних блоків та зв'язок, які можна використати в комплексних (фітнес-мікс) заняттях з фізичного виховання.

Завдання :

- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й

удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.