

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

 О.Б.

Жильцов

« 04 » 09 2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Оздоровчий танцювальний фітнес

Освітній рівень - перший (бакалаврський)

Галузь знань - 01 Освіта

Спеціальність - 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма - Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 2620/17

(підпис) (прізвище, ініціал)
« » 2017 р.

2017 - 2018 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровчий танцювальний фітнес» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузі знань 01 Освіта, 2017 року. - 26 с.

Розробник:

О.С. Кожанова, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

К.Ю. Літвінова-Слюсар, викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол № 1 від " 1 " вересня 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

_____/ В.В. Білецька /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

_____/ О.С. Комоцька /

ЗМІСТ

	С.
ЗМІСТ	3
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I.	9
Змістовий модуль II.	9
Змістовий модуль III.	10
IV. Навчально-методична карта дисципліни ««Оздоровчий танцювальний фітнес»»	11
V. Плани практичних занять	13
Тематика модульних контрольних робіт	18
VI. Завдання для самостійної роботи	19
Карта самостійної роботи студента	20
VII. Система поточного та підсумкового контролю знань	21
VIII. Методи навчання	22
IX. Методичне забезпечення курсу	23
X. Питання до заліку	24
XI. Рекомендована література	25
Основна	25
Додаткова	25

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Оздоровчий танцювальний фітнес» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів у відповідності до навчального плану денної форми навчання.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Оздоровчий танцювальний фітнес» укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен засвоїти студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни, необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Оздоровчий танцювальний фітнес» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: оволодіння теоретичними знаннями з історії розвитку фітнесу, формування термінології та класифікації вправ з фітнесу, ознайомлення з психологічними особливостями учнів і їх врахування в хореографічній роботі, використання особливостей музично-ритмічної діяльності учнів у роботі вчителя, оволодіти знаннями з умов проведення занять з фітнесу, організації занять з фітнесу, побудови заняття з оздоровчого танцювального фітнесу, оволодіння основами техніки базових вправ з фітнесу та різними варіантами рухів під музичний супровід, навчитися записувати вправи відповідно до сучасної термінології.

Мета дисципліни – сприяти формуванню професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, які мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку вчителя з фізичного виховання, тренера з фітнесу.

Вивчення дисципліни «Оздоровчий танцювальний фітнес» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність до самостійного удосконалення знань та розуміння специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінності своєї професії.

2. Здатність студентів застосовувати знання та вміння щодо володіння засобами та методикою викладання фітнесу, спортивної хореографії, аеробіки.

3. Здатність студентів застосовувати знання та вміння щодо володіння основами техніки базових вправ з фітнесу та різними варіантами рухів під музичний супровід.

Завдання курсу:

- забезпечити вивчення теоретичних та практичних питань;
- ознайомити з методами проведення занять з різних видів танцювальної аеробіки;
- створити у студентів уявлення про види танцювальних класів занять в сучасному фітнесі;
- вдосконалювати музично-рухові навички проведення занять та складання композицій з танцювального фітнесу.

У процесі вивчення курсу студенти повинні набути наступних знань:

- мету і завдання танцювального фітнесу з різними групами населення;
- набути знань з підбирання адекватних засобів, форм, принципів методів і методичних прийомів навчання, виховання під час застосування оздоровчо-танцювальних форм занять з фітнесу.

На основі цих знань студенти повинні вміти:

- виконувати рухи узгоджено до музичного супроводу;
- використовувати вербальні та візуальні команди під час проведення вправ;
- здійснювати самоконтроль стану під час занять фітнесом;
- виконувати комплекси вправ аеробної спрямованості.

Під час лекційних та практичних занять, самостійної роботи студенти набувають знання, уміння та навички з наступних аспектів фітнесу:

1. Значення та місце танцювального фітнесу у заняттях оздоровчої спрямованості;
2. Загальну характеристику засобів танцювального фітнесу;
3. Вимоги до знань та умінь викладача з фітнесу;
4. Вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні

занять з танцювального фітнесу;

5. Недозволені рухи в танцювальному фітнесі;
6. Заходи попередження травм на заняттях фітнесом;
7. Форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях фітнесом;
8. Техніку виконання різних груп вправ;
9. Структуру заняття фітнесом;
10. Методи аеробної хореографії;
11. Музичний супровід на заняттях танцювальним фітнесом.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни у 3 та 4 семестрах становить 90. З них у третьому семестрі: 4 год. - лекції, 24 год. - практичні заняття, 28 год. - самостійна робота, 4 год. – модульний контроль. У четвертому семестрі: 4 год. - лекції, 10 год. - практичні заняття, 14 год. - самостійна робота, 2 год. – модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Оздоровчий танцювальний фітнес» проводиться у третьому семестрі у формі заліку.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Оздоровчий танцювальний фітнес»

Курс: 2	Галузь знань, Освітній рівень, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 3,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 3 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 90 годин</p> <p>Тижневих годин: 1 година</p>	<p>Галузь знань: 01 Освіта</p> <p>Освітній рівень - перший (бакалаврський)</p> <p>Спеціальність - 017 Фізична культура і спорт Освітня програма - Фізичне виховання</p>	<p>Нормативна Рік підготовки: 2 Семестр: III - IV III семестр: Контактні години: 28, з них: Лекції: 4 години Практичні заняття: 24 години Самостійна робота: 28 годин Модульний контроль: 4 години</p> <p>IV семестр: Контактні години: 14, з них: Лекції: 4 години Практичні заняття: 10 годин Самостійна робота: 14 години Модульний контроль: 2 години</p> <p>Вид контролю: Залік– III семестр</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2017 навчальний рік

№ п/ п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Лекцій	Практичних занять	Самостійна робота	Модульний контроль
СЕМЕСТР 3						
Змістовий модуль I ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ						
1	Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості	8		4	4	
2	Характеристика видів аеробіки Термінологія базових вправ танцювального фітнесу.	13	4	4	5	
3	Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу та їх з'єднань.	11		4	5	2
<i>Разом</i>		32	4	12	14	2
Змістовний модуль II РІЗНОВИДИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ						
4	Структура занять з танцювального фітнесу.	13		6	7	
5	Використання елементів та кроків різноманітних танцювальних напрямків в заняттях з танцювального фітнесу.	15		6	7	2
<i>Разом</i>		28		12	14	2
<i>Разом за навчальним планом</i>		60	4	24	28	4
СЕМЕСТР 4						
Змістовний модуль III ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ						
6	Вимоги до професійно-педагогічної майстерності викладача з танцювального фітнесу.	13	4	2	7	
7.	Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з визначеними групами населення.	17		8	7	2
<i>Разом</i>		30	4	10	14	2
<i>Разом за навчальним планом</i>		90	8	34	42	6

III. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 3

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Лекція 1-2. Характеристика видів аеробіки. Термінологія базових вправ танцювального фітнесу (4 год.) Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. Характеристика сучасних оздоровчих систем. Авторські системи. Класифікація аеробних вправ. Визначення поняття «аеробіка» та танцювальна «аеробіка». Історія розвитку аеробіки як оздоровчої системи та фітнесу взагалі. Характеристика сучасних різновидів оздоровчої аеробіки та танцювального фітнесу. Музичний супровід занять з фітнесу, його значення для емоційного фону занять. Взаємозв'язок музики та вправ. Темп музики, фразування («музичний квадрат»). Компонування музики для занять різної спрямованості та рівня навантаження. Матеріально-технічне забезпечення занять. Вимоги до місць проведення занять з аеробіки, основні та допоміжні приміщення. Інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять різними видами аеробіки.

Основні поняття теми: оздоровчі системи, фітнес, аеробіка, танцювальний фітнес, інвентар та обладнання, музичний супровід занять, базові кроки аеробіки.

Практичне заняття 1-3. Термінологія базових вправ танцювального фітнесу (6 год.).

Практичне заняття 4-6. Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу та їх з'єднань (6 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

РІЗНОВИДИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ

Практичне заняття 7. Структура занять з танцювального фітнесу (2 год.).

Практичне заняття 8. Методи контролю та самоконтролю на заняттях з танцювального фітнесу (2 год.).

Практичне заняття 9. Техніка безпеки та попередження травм на заняттях з танцювального фітнесу (2 год.).

Практичне заняття 10-12. Використання елементів та кроків різноманітних танцювальних напрямків в заняттях з танцювального фітнесу (6 год.).

СЕМЕСТР 4

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Лекція 3-4. Вимоги до професійно-педагогічної майстерності викладача з танцювального фітнесу (4 год.) Вимоги до професійно-педагогічної майстерності викладача з танцювального фітнесу. Функціональні обов'язки викладача з танцювального фітнесу. Вимоги до знань та навичок викладача. Професійна термінологія, к'юїнг. Дзеркальна робота. Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з різними групами населення.

Основні поняття теми: викладач з танцювального фітнесу, фітнес, аеробіка, степ-аеробіка, танцювальний фітнес, професійна компетентність, педагогічна техніка та тактика, професійна термінологія.

Практичне заняття 13-14. Техніка виконання силових елементів та елементів стретчингу при проведенні занять з танцювального фітнесу (4 год.).

Практичне заняття 15-17. Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з визначеними групами населення (6 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧИЙ ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ФІТНЕС»
II курс, III-IV семестри

Разом: 90 год., лекції – 8 год., практичні заняття – 34 год., самостійна робота – 42 год., модульний контроль – 6 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II			
Назва модуля	ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ		РІЗНОВИДИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ			
Лекції	1-2					
Теми лекцій	Характеристика видів аеробіки. Термінологія базових вправ танцювального фітнесу					
Відвідування лекцій, бали	1	1				
Теми практичних занять	Термінологія базових вправ танцювального фітнесу	Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу та їх з'єднань	Структура занять з танцювального фітнесу	Методи контролю та самоконтролю на заняттях з танцювального фітнесу	Техніка безпеки та попередження травм на заняттях з танцювального фітнесу	Використання елементів та кроків різноманітних танцювальних напрямків в заняттях з танцювального фітнесу
Відвідування практичних занять, бали	3	3	1	1	1	3
Робота на практичних заняттях, бали	10×3	10×3	10	10	10	10×3
Самостійна робота, бали	5×3		5×2			
Модульний контроль	25 балів		25 балів			

«ОЗДОРОВЧИЙ ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ФІТНЕС» II курс, IV семестр.

Модулі	Змістовий модуль III				
Назва модуля	ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ				
Лекції	3-4				
Теми лекцій	Вимоги до професійно-педагогічної майстерності викладача з танцювального фітнесу				
Відвідування лекцій, бали	1×2				
Теми практичних занять	Техніка виконання силових елементів та елементів стретчингу при проведенні занять з танцювального фітнесу		Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з визначеними групами населення		
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5		5		
Модульний контроль	25 балів				

301: 100 = 3,01

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

СЕМЕСТР 3
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З
ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Практичне заняття 1-3

Тема: Термінологія базових вправ танцювального фітнесу (6 год.).

План:

1. Значення термінології для проведення занять з танцювального фітнесу.
2. Терміни базових кроків. Використання термінології на заняттях.
3. Базові кроки класичної аеробіки та танцювальна лексика, практичне виконання відповідно до музичного супроводу.
4. Практичне виконання комплексу вправ на основі базових кроків танцювального фітнесу (комплекс №1, №2).

Рекомендована література:

1. Ирис Помайер, Корина Нидербеймер. Степ-аэробика для школ, клубов и центров. – М., 1996.-144 с.
2. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – том 1. – 229с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Методические основы занятий аэробикой для женщин. /Сост. Белокопытова Ж.А., Келорева Н.П., Сой Н.П., УГУФВС, - К. Петрозаводск, 1994. – 38 с.
5. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А.. Теория и методика преподавания аэробики / Методические материалы. - К.: УГУФВС, 1998. – 34 с.
6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие. - К.: УГУФВС, 1998. – 33 с.
7. Эдвард Т. Хоули., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.

Практичне заняття 4-6

Тема: Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу та їх з'єднань (6 год.).

План:

1. Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу, послідовність

навчання. Умови поєднання окремих елементів у блоки та комплекси.

2. Схематичний запис послідовності вправ комплексів відповідно до музичних періодів.

3. Вдосконалення техніки виконання комплексу вправ на основі базових кроків.

Рекомендована література:

1. Ирис Помайер, Корина Нидербеймер. Степ-аэробика для школ, клубов и центров. – М., 1996.-144 с.

2. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – том 1. – 229с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – Федерация аэробики России, 2002. – 216с.

4. Методические основы занятий аэробикой для женщин. /Сост. Белокопытова Ж.А., Келорева Н.П., Сой Н.П., УГУФВС, - К. Петрозаводск, 1994. – 38 с.

5. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А.. Теория и методика преподавания аэробики / Методические материалы. - К.: УГУФВС, 1998. – 34 с.

6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие. - К.: УГУФВС, 1998. – 33 с.

7. Эдвард Т. Хоули., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II РІЗНОВИДИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ

Практичне заняття 7

Тема: Структура занять з танцювального фітнесу (2 год.)

План:

1. Критерії, що визначають особливості побудови занять з танцювального фітнесу. Загальна структура заняття. Характеристика окремих частин заняття Побудова розминка (фаза розігріву) на заняттях. Побудова кардіофази заняття.

2. Способи регулювання навантаження на заняттях. Аеробна хореографія. Основні способи побудови комплексів вправ за вільним методом. Характеристика побудови фази охолодження, силової фази та фази розтягування.

3. Вдосконалення техніки виконання комплексу вправ.

Рекомендована література:

1. Ирис Помайер, Корина Нидербеймер. Степ-аэробика для школ, клубов и центров. – М., 1996.-144 с.

2. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – том 1. – 229с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Малов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. – М.: Советский спорт, 1990. – 94 с.
5. Методические основы занятий аэробикой для женщин. /Сост. Белокопытова Ж.А., Келорева Н.П., Сой Н.П., УГУФВС, - К. Петрозаводск, 1994. – 38 с.
6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А.. Теория и методика преподавания аэробики /Методические материалы. - К.: УГУФВС, 1998. – 34 с.
7. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие. - К.: УГУФВС, 1998. – 33 с.
8. Эдвард Т. Хоули., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.

Практичне заняття 8

Тема: Методи контролю та самоконтролю на заняттях з танцювального фітнесу (2 год.).

План:

1. Методи контролю та самоконтролю на заняттях з танцювального фітнесу.
2. Фактори, що визначають інтенсивність та обсяг навантажень у заняттях з танцювального фітнесу. Використання планування обсягу та інтенсивності навантаження за реакцією ССС. Оптимальні тренувальні пульсові режими на заняттях.
3. Зовнішні ознаки відповідності навантаження аеробному режимові. Критерії оцінки ефективності навантажень у заняттях з танцювального фітнесу.
4. Методи самоконтролю.
- 5.Схематичний запис послідовності вправ третього комплексу танцювального фітнесу відповідно до музичних періодів. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ №3.

Рекомендована література:

1. Ирис Помайер, Корина Нидербеймер. Степ-аэробика для школ, клубов и центров. – М., 1996.-144 с.
2. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – том 1. – 229с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Малов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. – М.: Советский спорт, 1990. – 94 с.
5. Методические основы занятий аэробикой для женщин. /Сост. Белокопытова Ж.А., Келорева Н.П., Сой Н.П., УГУФВС, - К. Петрозаводск, 1994. – 38 с.

6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А.. Теория и методика преподавания аэробики / Методические материалы. - К.: УГУФВС, 1998. – 34 с.

7. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие. - К.: УГУФВС, 1998. – 33 с.

8. Эдвард Т. Хоули., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.

Практичне заняття 9

Тема: Техніка безпеки та попередження травм на заняттях з танцювального фітнесу (2 год.).

План:

1. Причини виникнення травм на заняттях (умови проведення занять, одяг, взуття). Заходи попередження травм. Абсолютні протипоказання до занять танцювальним фітнесом.

2. Потенційно небезпечні вправи («заборонені» рухи) на заняттях танцювальним фітнесом.

3. Перевірка рівня оволодіння технікою виконання комплексу вправ (виконання на оцінку).

Рекомендована література:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. – М.: Terra спорт, 2001. –58 с.

2. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика.Т -1 - Теория и методика. Т-2 – Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. -230 с., -215 с.

3. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – Москва; Санкт-Петербург : АСТ; Сова, 2007. – 992 с.

4. Мякинченко Е.В. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика, 1999, №2. –С.2-11.

Практичне заняття 10-12

Тема: Використання елементів та кроків різноманітних танцювальних напрямків в заняттях з танцювального фітнесу (6 год.).

План:

1. Проведення частини уроку з танцювального фітнесу та відпрацювання комплексів на оцінку.

Рекомендована література:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных

занятій. Учебно-методическое пособие. – М.: Terra спорт, 2001. –58 с.

2. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. Т -1 - Теория и методика. Т-2 – Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. -230 с., -215 с.

3. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – Москва; Санкт-Петербург : АСТ; Сова, 2007. – 992 с.

4. Мякинченко Е.В. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика, 1999, №2. –С.2-11.

5.

СЕМЕСТР 4 ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Практичне заняття 13-14

Тема: Техніка виконання силових елементів та елементів стретчингу, при проведенні занять з танцювального фітнесу (4 год.).

План:

1. Техніка безпеки при виконанні силових вправ.
2. Кількість повторів та підходів для розвитку сили.
3. Силові вправи для основних груп м'язів.
4. Правила степ-тренування.
5. Зміст і структура занять

Рекомендована література:

1. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – том 1. – 229с.
2. Что должен знать инструктор по аэробике // Под общ. ред. О. Ивановой. - М., 1990. – 64 с.
3. Методические основы занятий аэробикой для женщин. /Сост. Белокопытова Ж.А., Келорева Н.П., Сой Н.П., УГУФВС, - К. Петрозаводск, 1994. – 38 с.
4. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А.. Теория и методика преподавания аэробики / Методические материалы. - К.: УГУФВС, 1998. – 34 с.
5. Эдвард Т. Хоули., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.

Практичне заняття 15-17

Тема: Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з визначеними групами населення (6 год.).

План:

1. Особливості програм оздоровчого танцювального фітнесу для осіб похилого віку. Оволодіння навичками проведення заняття.

2. Проведення комплексів вправ методом додавання (відповідно до музичного фразування).

3. Особливості побудови та проведення занять з танцювального фітнесу з дітьми та підлітками. Особливості добору вправ для жінок до- та післяпологового періоду.

Рекомендована література:

1. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 22с.

2. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – том 1. – 229с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – Федерация аэробики России, 2002. – 216с.

4. Малов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. – М.: Советский спорт, 1990. – 94 с.

5. Методические основы занятий аэробикой для женщин. /Сост. Белокопытова Ж.А., Келорева Н.П., Сой Н.П., УГУФВС, - К. Петрозаводск, 1994.

6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А.. Теория и методика преподавания аэробики / Методические материалы. - К.: УГУФВС, 1998. – 34 с.

7. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.

Тематика модульних контрольних робіт

1. Різновиди та напрямки танцювального фітнесу. Методика проведення занять з танцювального фітнесу.

2. Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу та їх з'єднань

3. Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з різними групами населення

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Тема 1. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості – 4 год.

Ознайомитися з сучасними засобами оздоровчого фітнесу – 4 год.

Тема 2. Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу та їх з'єднань – 5 год.

1. Знати базові кроки аеробіки - 2 год.

2. Скласти окремі елементи базових кроків аеробіки у блоки та комплекси – 3 год.

Тема 3. Характеристика видів аеробіки. Термінологія базових вправ танцювального фітнесу – 5 год.

1. Ознайомитися з сучасними різновидами оздоровчої аеробіки та танцювального фітнесу.

2. Знати особливості музичного супроводу занять з фітнесу, його значення. Взаємозв'язок музики та вправ.

3. Знати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять різними видами аеробіки.

4. Скласти комплекс вправ з танцювальної аеробіки – 2 год.

Тема 4. Структура занять з танцювального фітнесу – 7 год.

1. Знати структуру заняття. Характеристика окремих частин заняття - 1 год.

2. Побудова розминка (фаза розігріву) на заняттях. Побудова кардіофази заняття – 2 год.

3. Розробити комплекс «силової фази» - 2 год.

4. Розробити комплекс «фази розтягування» 2 год.

Тема 5. Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з визначеними групами населення – 7 год.

1. Знати особливості програм оздоровчого танцювального фітнесу для осіб похилого віку. Скласти комплекс вправ – 2 год.

2. Знати особливості побудови та проведення занять з танцювального фітнесу з дітьми та підлітками. Скласти комплекс вправ – 2 год.

3. Знати особливості добору вправ для жінок до- та післяпологового періоду. Скласти комплекс вправ – 3 год.

Тема 6. Вимоги до професійно-педагогічної майстерності викладача з танцювального фітнесу - 7 год.

1. Знати вимоги до професійно-педагогічної майстерності викладача з танцювального фітнесу – 4 год.

2. Знати професійну термінологію викладача з танцювального фітнесу – 3 год.

Тема 7. Використання елементів та кроків різноманітних танцювальних напрямків в заняттях з танцювального фітнесу – 7 год.

Скласти комплекс вправ з елементів та кроків різноманітних танцювальних напрямків для занять з танцювального фітнесу – 7 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ		
Тема 1. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості (4 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 2. Техніка виконання базових кроків танцювального фітнесу та їх з'єднань (5 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 3. Характеристика видів аеробіки. Термінологія базових вправ танцювального фітнесу (5 год.)		5×1
Змістовий модуль II РІЗНОВИДИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ		
Тема 4. Структура занять з танцювального фітнесу (7 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 5 Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з визначеними групами населення (7 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Змістовий модуль III ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА З ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ		
Тема 6. Вимоги до професійно-педагогічної майстерності викладача з танцювального фітнесу (7 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 7. Використання елементів та кроків різноманітних танцювальних напрямків в заняттях з танцювального фітнесу (7 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Разом: 42 години		Разом: 35 балів

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Оздоровчий танцювальний фітнес» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1 – 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю II курс III - IV семестри

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього балів
1.	Відвідування лекцій	1	4	4
2.	Відвідування практичних занять	1	17	17
3.	Робота на практичному занятті, у т.ч. виконання вправ.	10	17	170
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	7	35
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
Максимальна кількість балів – 301.				
Розрахунок $301 : 100 = 3,01$				

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
90 – 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	Задовільно

		<i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 - 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35 - 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

➤ **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

➤ **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

➤ **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1). За джерелом інформації:

- *словесні:* лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2). За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3). За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4). За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1). Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- Опорні конспекти лекцій.
- Навчальні посібники.
- Робоча навчальна програма.
- Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
- Засоби підсумкового контролю (тестові питання, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Вимоги до знань та умінь викладача з фітнесу.
2. Функціональні обов'язки викладача фітнесу.
3. Вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять з фітнесу.
4. Різновиди рухів під музику.
5. Техніка виконання різних груп вправ.
6. Структура заняття з фітнесу.
7. Музичні розміри.
8. Особливості музики різного спрямування.
9. Історія виникнення та розвитку фітнесу.
10. Зміст занять оздоровчою аеробікою та танцювальним фітнесом
11. Базові рухи аеробіки.
12. Хореографічні методи побудови аеробної частини занять.
13. Методи контролю та самоконтролю на заняттях з танцювального фітнесу.
14. Вправи на розтягування (стретчинг).
15. Пасивна і активна гнучкість.
16. Методи стретчинга.
17. Планування стретчинг- тренування.
18. Планування тренувального процесу.
19. Команди і рахунок інструктора.
20. Управління масою тіла.
21. Базові кроки класичної аеробіки та танцювальна лексика, практичне виконання відповідно до музичного супроводу.
22. Практичні аспекти регулювання складу та маси тіла.
23. Правила раціонального харчування.
24. Причини виникнення травм на заняттях (умови проведення занять, одяг, взуття). Заходи попередження травм. Абсолютні протипоказання до занять танцювальним фітнесом.
25. Особливості побудови та проведення занять з танцювального фітнесу з дітьми та підлітками. Особливості добору вправ для жінок до та після пологового періоду.
26. Структура та побудова заняття з танцювального фітнесу.
27. Техніка безпеки на заняттях з фітнесу.
28. Характеристика танцювальної аеробіки.
29. Заборонені вправи та рухи в заняттях танцювальним фітнесом.
30. Контроль фізичного стану під час занять аеробікою.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. „Фитнес-аэробика. Правила соревнований” Федерация аэробики России, 2003. – 47с.
2. Аэробика. Методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 306 с.
3. Білокопитова Ж.А. Основи теорії шейпінгу. – К.: Науковий світ, 2000.-33 с.
4. Борилкевич В.Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики /Борилкевич В.Е., Кузьмин Н.Н., Сомкин А.А.// Теория и практика физической культуры. - 1998. - №3, - С. 44-45.
5. Буланов Ю.Б. Сжигание жира // Методические рекомендации. – М.: Интелл, 1998. - 131 с.
6. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Дисс. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. - К.: НУФВСУ, 2001. - 210 с.
7. Гудрум Пауль, Биргит Хаусбэи, Ева-Мария Хохман, Михаэль Каль, Клаус Вегеле. Аэробика-тренировка. - Аахен: Майер и Майер, 1997. - 168 с.
8. Гудрум Пауль, Биргит Хаусбэи, Ева-Мария Хохман, Михаэль Каль, Клаус Вегеле. Аэробика-тренировка. - Аахен: Майер и Майер, 1997. - 168 с.
9. Давыдов В.Ю., Краснов Г.О. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой: Учебное пособие.- Волгоград: ГАФК, 2000. - 158 с.
10. Кваліфікації зі спортивних видів гімнастики-К.:НПУ,2005.-221 с.
11. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Terra-Спорт. Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
12. Лиммер Э.Б., Биэкман К. Упражнения на растяжку: простая йога везде и в любое время. – М.: ФАИР – Пресс, 2000. – 240 с.

Додаткова:

1. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – том 1. – 229с.
2. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт. 1987. – 158с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Методология современной системы подготовки в спортивных видах гимнастики: Учебно-мет. Пособие/сост. Ж.А. Белокопытова.Н.П. Са; НУФВСУ.- Петрозаводск, 2004.-58 с.
5. Містулова Т.С, Математичні методи в теорії та практиці спорту: Навчальний посібник для студентів навч.закладів галузі фіз.культ. і спорту.-К.: наук.світ, 2004.-92 с.

6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие. - К.: УГУФВС, 1998. – 33 с.

7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 72 с.

8. Ротерс Т.Т. Служа красоте: Уроки ритмики у старшеклассниц // Физическая культура в школе. – М., 1999. - №2 – С. 23-25; №5 – С. 45-46; №6 – С. 33-35; 2000. - №1- С. 26-27.

9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. 172с.

10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебное издание. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 463 с.

11. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20-35 лет: Дис. ... канд. пед.наук. – К.: УГУФВС, 1997. – 178 с.

12. Теория и методика физической культуры: Курс лекций / Ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова. – Санкт-Петербург, 1999. – 327 с.

13. Філіпченко А.С. Основи наукових досліджень: Конспект лекцій.-К.: Академвидав,2004.-208 с.

14. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості // Методичні рекомендації / Укл. Н.А. Овчинікова, Т.В. Нестерова – К.: Олімпійська література, 1998. – 24 с.

15. Шенфілд Б. Фитнесс для красивого тела. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 160 с.

16. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учебник для образовательных учреждений среднего проф. Образования. – Ростов-на Дону:Феникс, 2004.-224 с.

17. Шипилина И.А. Аэробика / серия «только для женщин». – Ростов: Феникс, 2004. - 224 с.

18. Эдвард Т. Хоули., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олімпійська література. - 2000. – 368 с.

19. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5-ти т./ Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература. - 2004.

20. Энциклопедия фитнеса /Эллен Карпей. – Пер. с англ. М. Котельниковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. -368 с.