

Силабус вибіркової навчальної дисципліни
«ПІЛАТЕС ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ»



LABORE ET ZELO

Рівень вищої освіти: Другий (магістерський) рівень
Обсяг: 4 кредити ЕКТС

Курс: 2; **Семестр:** 3
Дні, Час, Місце: згідно з розкладом
Кафедра: Кафедра музичної педагогіки та хореографії
Затверджено: протокол № 2 від 30.08.2024 р.

Інформація про викладача

Ім'я	Ростовська Юлія Олександрівна
Контакти	E-mail: rostovskaya.ya@ndu.edu.ua
Робоче місце	Ауд.107 Гоголівського корпусу
Години консультацій	Середа 8.30-9.50

Опис навчальної дисципліни

На сучасному етапі зростає потреба у оздоровленні і фізичному розвитку молодих людей студентського віку, що потребує введення у освітній процес інноваційних засобів і методів роботи з тілом здобувачів вищої освіти. Навчальна дисципліна «Пілатес та здоров'язберігаючі технології» займає особливе значення у цьому процесі, а вправи за системою «Пілатес» вважаються засобом фізичного та естетичного виховання, розвитку дисциплінованості, удосконалення усіх фізичних та рухових якостей людини.

Пілатес – комплекс фізичних вправ, винайдений на початку ХХ століття німецьким та американським тренером Йозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості усіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ. Комплекс зміцнює м'язи-стабілізатори, які виконують в організмі людини роль своєрідного корсету, що фіксує правильне положення тіла; розвиває координацію; поліпшує гнучкість; вчить рухатися красиво і граціозно.

До того ж, заняття за системою «Пілатес» є одним із найбільш безпечних видів тренувань. Фізіотерапевти і спортивні лікарі радять заняття з пілатесу для відновлювальної терапії, оскільки цей комплекс пропонує систему навантажень, у яку закладений фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при остеохондрозі та грижах між хребцевих дисків.

Компетентності та результати навчання

Компетентності

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни сприяє набуттю здобувачами наступних **компетентностей**:

- здатність до розуміння оздоровлюючого і зміцнюючого значення вправ системи пілатесу; їх використання на заняттях з хореографії;
- здатність розробляти ефективні комплекси на базі вправ системи Пілатесу

- для удосконалення фізичної витривалості тіла танцівника чи людини будь-якого віку і фізичних можливостей;
- здатність підбирати якісні вправи на розвиток пластичності м'язів танцівників та рухливості їхніх суглобів;
 - здатність впроваджувати у заняття з хореографії чи інші оздоровлюючі заняття елементи йоги, стретчингу та боді-балету як складових компонентів вправ системи Пілатесу;
 - здатність розвивати природні фізичні здібності майбутніх танцівників чи інших вихованців через використання цілеспрямованих вправ на підлозі на заняттях з пілатесу.
 - здатність до пошуку удосконалення процесу підготовки висококваліфікованих артистів-хореографів шляхом застосування у навчальному процесі основ естетичного фітнесу, зокрема пілатесу.

Результати навчання

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни сприяє досягненню здобувачами таких **результатів навчання**:

- володіти основними поняттями, які використовуються у системі Пілатесу, термінами та ключовими правилами виконання вправ задля збереження здоров'я опорно-рухового апарату людини (зокрема, танцівників);
- знати м'язову будову тіла людини, розуміти, які групи м'язів опрацьовуються при виконанні певних вправ;
- уміти створювати комплекси вправ системи Пілатес для виконання певних завдань (зміцнення сили м'язів, розслаблення чи розтягування м'язів, збільшення гнучкості суглобів, формування виворітності тощо);
- створювати на занятті спокійну, розслаблюючу атмосферу задля зняття фізичної і психологічної напруги.

Форми, методи та засоби навчання

Вибіркова навчальна дисципліна буде викладатися у формі практичних занять (30 год.), індивідуальних занять (10 год.) та самостійної роботи здобувачів у танцювальному залі (80 год.).

Викладач на заняттях використовуватиме словесні методи (пояснення, бесіда, інструктаж), наочні (показ, використання дзеркал), практичні (метод вправ, розминки суглобо-м'язового апарату, створення комплексів оздоровчих вправ); метод аналізу (розбір руху на окремі елементи); метод синтезу (з'єднання елементів у комбінацію на підлозі); метод інтерпретаційного опрацювання; наслідувальні методи; метод прямої корекції (виправлення помилки за вказівкою викладача); метод опосередкованої корекції (створення ситуації викладачем для усвідомлення здобувачем своєї помилки і пошуку способів її виправлення); метод поступовості «від простого до складного»; метод художньо-психологічної підтримки; метод регуляції вольових зусиль.

Навчальна дисципліна передбачає використання силабусу вибіркової дисципліни, персональних гаджетів; інтернет-ресурсів; аудіо- та відео-ресурсів.

Організація навчання

Обсяг (год.)	
58	Розділ 1. Система пілатес як комплекс вправ на удосконалення фізичної підготовки людини (танцівника)

Повна інформація про навчальну дисципліну розміщена у відповідній програмі навчальної дисципліни

62	Розділ 2. Пілатес як різновид естетичного фітнесу у розвитку можливостей тіла людини (танцівників)
----	--

Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількіст ь годин
		Денна
1	Основні поняття і визначення пілатесу. Вплив занять з пілатесу на організм людини	2
2	Базові вправи системи пілатесу на підлозі для зміцнення м'язів черевного пресу, спини, ніг та рук	4
3	Вправи системи пілатесу на середині залу для розвитку гнучкості хребта, еластичності м'язів тулуба та ніг	4
4	Виконання вправ на середині залу для зміцнення серцево-судинної системи	2
5	Моделюючі та коригувальні вправи на середині залу для виправлення вад у поставі. Ізометричні вправи з вагою власного тіла	4
6	Вправи на середині залу біля станка за методом barre – поєднання балетних і силових рухів	6
7	Вправи на середині залу та на підлозі для розвитку рухливості суглобів та координації тіла	4
8	Вправи на середині залу та на підлозі з використанням елементів йоги	4
Разом		30

Теми індивідуальних занять

№	Назва теми	Кількіст ь годин
		Денна
1	«Здорова спина та рівна постава»: зміцнення м'язів спини та пресу	
2	«Сила та стабільність»: активація глибоких м'язів-стабілізаторів	
3	«Гнучкість та пластика»: вправи зі стретчингу	
4	«Інтенсив та різноманітність»: танцювальні рухи із оздоровчою метою. Динамічний стретчинг на пілатесі	
5	«Слухай своє тіло»: вправи на розслаблення і зняття м'язової та психологічної напруги	
Разом		10

Теми самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин
		Денна
1	Метод Пілатеса як один із напрямів сучасної реабілітації. Основний	6

	ефект і користь вправ	
2	Постава. Типи порушення постави. Причини і умови формування патології постави	6
3	Зв'язок пілатесу і балетних вправ.	8
4	Організація оздоровчо-тренувальних занять за системою «Пілатес» з урахуванням обмежень у стані здоров'я.	10
5	Розробка занять з фітнесу для виправлення вад у поставі людини та корекції форми тіла	10
6	Розробка занять з пілатесу для опрацювання м'язів усього тіла з урахуванням фізичної підготовки людини	10
7	Використання на заняттях з пілатесу вправ йоги, стретчингу та barre. Ізометричні вправи на середині залу та на підлозі	20
8	Напрямок «Mind@body». Відмінність напрямку «Пілатес» від аеробіки	10
	Разом	80

Оцінка

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Бали	Результат навчання, що оцінюється
3 семестр	
30	Портфоліо розділу 1: :- <i>практична робота</i> за темами занять: «Основні поняття і визначення пілатес. Вплив системи пілатесу на організм людини». «Базові вправи системи пілатесу для зміцнення м'язів черевного пресу та спини», «Вправи системи пілатесу на середині залу для розвитку гнучкості хребта, еластичності м'язів тулуба та ніг», «Виконання вправ на середині залу для зміцнення серцево-судинної системи». - <i>самостійна робота</i> здобувача за темами: «Метод Пілатеса як один із напрямів сучасної реабілітації. Основний ефект і користь вправ», «Постава. Типи порушення постави. Причини і умови формування патології постави», «Зв'язок пілатесу і балетних вправ», Організація оздоровчо-тренувальних занять за системою «Пілатес з урахуванням обмежень у стані здоров'я».
30	- <i>практична робота</i> за темами занять: - «Моделюючі та коригувальні вправи на середині залу для виправлення вад у поставі. Ізометричні вправи з вагою власного тіла», «Вправи на середині залу біля станка за методом barre – поєднання балетних і силових рухів», «Вправи на середині залу та на підлозі для розвитку рухливості та координації», «Вправи на середині залу та на підлозі з використанням елементів йоги». - <i>самостійна робота</i> здобувача за темами: - «Розробка занять з фітнесу для виправлення вад у поставі людини та корекції форми тіла», «Розробка занять з пілатесу для опрацювання м'язів усього тіла з урахуванням фізичної підготовки людини», «Використання на заняттях з пілатесу вправ йоги, стретчингу та barre. Ізометричні вправи на середині залу та на підлозі», «Напрямок «Mind@body». Відмінність напрямку «Пілатес» від аеробіки».
10	Індивідуальна робота
30	Залік
100	Разом

Критерії поточного оцінювання

Форми роботи	Критерії оцінювання	Розподіл формувальних оцінок
Практичне заняття	Високий. Здобувач володіє міцними практичними вміннями та знаннями методики пілатесу; грамотно застосовує їх для виконання творчих завдань; повнота і точність, пластичність відтворення базових рухів пілатесу та його елементів, креативність у створенні комплексів з пілатесу; розуміє, як впливають на тіло людини певні вправи пілатесу.	5
	Достатній. Здобувач на хорошому рівні володіє практичними вміннями та знаннями з методики пілатесу; орієнтується у їх застосуванні для певних груп м'язів, відносна точність і пластичність відтворення базових рухів пілатесу та його елементів; у створенні комплексів з пілатесу користується простими поєднаннями; розуміє як впливають на тіло людини певні вправи пілатесу.	4
	Середній. Здобувач на належному рівні володіє практичними вміннями та поверхневими знаннями з методики пілатесу; застосовує їх за допомогою викладача, не достатньо пластичне відтворення базових рухів пілатесу та його елементів; у створенні комплексів з пілатесу користується простими поєднаннями за рекомендаціями педагога.	3
	Початковий. Здобувач відтворює вправи пілатесу на елементарному рівні, не застосовує складні рухові поєднання, пластичність тіла потребує розвитку і зусиль у цьому напрямку; не повністю розуміє цілі певного руху. Складає комплекси для занять пілатесу за допомогою викладача.	2

Політика курсу

Безпека – понад усе.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час очного навчання ви під керівництвом викладача повинні перейти до споруд цивільного захисту і перебувати в них до скасування сигналу.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час дистанційного навчання за вашим місцем перебування, ви маєте перейти до безпечного місця та повідомити про це викладача.

Відвідування та / або участь є важливим компонентом освітнього процесу.

Якщо ви не були присутні на занятті через сигнал «Повітряна тривога», узгодьте з викладачем дистанційну форму виконання завдання.

Дедлайн. Крайньою межею здачі портфоліо є три дні до іспиту.

Переоцінка завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви на ім'я завідувача кафедри у письмовій формі. Після отримання заяви, завідувач кафедри протягом тижня створить комісію з переоцінки, яка після проведення аналізу роботи студента повідомить його про своє рішення.

Перескладання здійснюється згідно з чинним положенням про організацію освітнього процесу в університеті.

Академічна доброчесність та плагіат. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і слідувати нормам Положення НДУ ім. М. Гоголя «Про академічну доброчесність» (<http://surl.li/uxufcx>). Всю заплановану роботу здобувачі виконують самостійно. У разі виявлення несамотійного виконання завдання, результат анулюється, а робота повертається здобувачу на переопрацювання з дотриманням правил академічної доброчесності.

При виконанні спільних завдань, потрібно зазначати внесок кожного учасника/учасниці.

Мобільні пристрої на занятті використовуються з навчальною метою.

Поведінка в аудиторії. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і дотримуватися Правил внутрішнього трудового розпорядку (<http://surl.li/dkhfxg>) університету, а також принципів і правил поведінки, визначених у Етичному кодексі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (<http://surl.li/vyonww>).

Вітається активність здобувачів із планування освітнього процесу та участь у неформальній освіті.

Рекомендовані джерела інформації

1. Воловик Н. Пілатес: навч.посіб.для студентів закладів вищ.освіти [Електронне видання]. Київ: В-во УДУ ім. М. Драгомагнова, 2023. 183.с.
2. Дженні Гасільтон, Стівен Телор. Пілатес за 30 днів. В-во: Попуррі, 2020. 192 с.
3. Ісаковіц Р. Анатомія пілатесу: ілюстр.посібник. В-во: Попуррі, 2020. 296 с.
4. Мураками Кетлін. Пілатес. Комплекс із самостійних рухів для новачків і профі. В-во: Ексмо, 2016. 232 с.