



Силабус
навчальної дисципліни
Сучасні фітнес технології
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма Фітнес та рекреація
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший. Бакалавр

Викладач (і)	Митяненко Юлія Володимирівна старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0985545756
Е-mail викладача:	Yuli0607@ukr.net
Графік консультацій	Вівторок, субота 13.00-14.15

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
12 360	16	32	312	залік, екзамен

Семестр: весняний/осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: фізична культура, фітнес, фітнес технології, фітнес-тренери.

Мета та предмет курсу: Метою є дати здобувачам першого рівня вищої здобувачам глибоких теоретичних основ системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування сучасних фітнес технологій у викладацькій та тренерській діяльності.

Компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ПК 2 Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ПК 13. Здатність застосовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ПК 17. Здатність застосовувати механізми контролю та регулювання навантаження, які позитивно впливають на процес зниження рівня розвитку патологічних станів та зниження спортивного травматизму до мінімального рівня.

Програмні результати навчання:

ПРН 14. Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання, інтерпретувати теорію навчання рухових дій, описувати методіку розвитку рухових якостей, визначати форми організації занять у фізичному вихованні, враховувати особливості фізичного виховання дітей та молоді.

ПРН 15. Демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я, описувати міжнародний досвід залучення осіб до рухової активності, проводити оцінку рухової активності, складати план кондиційного тренування, розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

Зміст курсу:

Тема 1. Термінологія понять дисципліни.

Тема 2. Вплив занять фітнесом на функціональні системи організму людини.

Тема 3. Загальна характеристика фітнес технологій аеробної спрямованості.

Тема 4. Структура побудовита зміст фітнес занять з базової аеробіки.

Тема 5. Загальна характеристика фітнес технологій силової спрямованості.

Тема 6. Структура побудови фітнес програм силової спрямованості.

Тема 7. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення координаційних здатностей.

Тема 8. Структура побудови занять спрямованих на досягнення координаційних здібностей.

Тема 9. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення гнучкості.

Тема 10. Структура побудови фітнес програм з використанням технологій спрямованих на досягнення гнучкості та релаксації.

Тема 11. Загальна характеристика фітнес технологій заснованих на заняттях на воді.

Тема 12. Структура побудови фітнес програм заснованих на заняттях на воді.

Тема 13. Фітнес-програми, засновані на східних оздоровчих рухових системах.

Тема 14. Характеристика системи побудови занять з використанням технологій, заснованих на оздоровчих видах єдиноборств (Тай-бо, Тай-чі, Kickboxing.)

Тема 15. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі.

Тема 16. Методи оцінки фізичного стану.

Методи навчання: з метою вивчення різних розділів «Сучасних фітнес технологій» під час проведення лекційних, семінарських та самостійних занять використовуються такі методи навчання: лекція, проблемна лекція, бесіда, робота з книго, практична робота, дискусія, ділова, метод конкретних ситуацій, тестування, з практичних методів використовуються метод розучування вправ по частинах, в цілому, ігровий метод, змагальний метод.

Політика курсу: основними видами навчальних занять є: лекції, практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги:

- "Відмінно" (90-100 балів) – здобувач міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст освітнього компоненту, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і буде відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмний матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.
- "Добре" (75-89 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано й оформлено належним чином.

- "Добре" (65-74 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, але припускається певних помилок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного.
- "Задовільно" (58-64 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, якщо допущені незначні помилки в розкритті термінів чи оформленні.
- "Задовільно" (50-57 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю.
- "Незадовільно" (1-49 балів) – здобувач не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, та сформованість практичних навичок.

Якщо здобувач з неповажних причин не з'явився на підсумкову атестацію, а також не володіє достатнім рівнем знань та сформованістю професійних умінь з означеного курсу, рівень його навчальних досягнень оцінюється незадовільно за національною шкалою та шкалою ECTS 1 – 34 F з обов'язковим повторним курсом.

Список рекомендованих джерел:

Основна

- 1.. Базова аеробіка з методикою викладання: [методич. реком. для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури та інструкторів аеробіки / уклад.: О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев]. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.
2. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни “Аеробіка” для студентів факультету фізичного виховання / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.
3. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 34 – 38.

4. Ишанова О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой./ О.В. Ишанова// Теория и практика физической культуры.–2007. – №8. – с.69–70.
5. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад. :В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
6. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. – 375с