

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

СИЛАБУС

**ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-
ПРОГРАМ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітньо-професійна програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Факультет	<i>Здоров'я людини</i>
Кафедра	<i>Фізичної культури і спорту</i>
Семестр	<i>1</i>
Кількість кредитів	<i>5</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Викладач	<i>канд.пед.наук, доцент Адирхаєва Л.В.</i>
Контактна інформація	+380 68 643 13 63

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація. Навчальна дисципліна «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення» входить до вибіркових компонентів освітньої програми 017 Фізична культура і спорт спеціальності: рекреація та реабілітація другого (магістерського) рівня освіти. Вивчення курсу сприяє формуванню комплексних знань та вмінь, навичок створювати програми, які ідеально відповідають потребам кожної людини, незалежно від її фізичної підготовки, віку, стану здоров'я та цілей.

Загальний осяг курсу для здобувачів складає 5 кредитів (150 год). Навчальна дисципліна викладається у 5 семестрі з семестровим заліком.

Мета вивчення навчальної дисципліни полягає у формуванні у здобувачів освіти спеціальних знань, вмінь та навичок, які необхідні для створювання персональних фітнес-програм для різних груп населення.

Завдання

1. Оволодіти системою знань основ застосування фітнес-технологій для різних груп населення. Класифікаційна характеристика сучасних фітнес-технологій.
2. Оволодіти сучасною методичною системою проектування фітнес-технологій для різного контингенту населення: формування цільового блоку методичної системи, структурування змістовно-організаційного блоку, технологічного та контрольньо-діагностичного блоку.
3. Сформувати у здобувачів освіти систему знань, умінь, навичок, організаторських здібностей, вибудувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя, вміння використовувати фітнес-технології для рекреації і реабілітації фізичного стану займаючихся.

Програмні результати навчання.

- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; – застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини; – застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю. Після опанування основних положень дисципліни здобувачі освіти повинні **знати**:
- ключові елементи персоналізованого підходу, а саме: **оцінку фізичного стану** (тестування фізичної підготовки, аналіз складу тіла, оцінку рухливості суглобів, виявлення обмежень та протипоказань .
- **Визначення цілей**: схуднення, нарощування м'язової маси, покращення витривалості, реабілітацію після травм.

Розробку індивідуальної програми: вибір вправ з урахуванням цілей та фізичних можливостей,

складання оптимального графіку тренувань, підбір оптимального навантаження.

Постійний моніторинг та корекція: відстеження прогресу, внесення змін у програму з необхідності

Роль технологій у проектуванні програм: *мобільні додатки* (створення персоналізованих тренувальних планів, відстеження прогресу та мотивація, доступ до великої бази вправ та техніки виконання, можливість спілкування з тренером онлайн); *смарт-пристрої*: фітнес-трекери, смарт-годинники, відстеження пульсу, калорій, пройденої відстані, аналіз сну; *система аналізу рухів*: оцінка техніки виконання вправ, виявлення помилок та ризиків травм; *програмне забезпечення для тренерів*: розробка та управління тренувальними планами, аналіз даних клієнтів, спілкування з клієнтами онлайн

Вміти: - аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами фізичного виховання і спорту;

- використовувати на практиці професійну термінологію під час занять;

- визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії. Розподілити процес навчання руховій дії на етапи і відповідно до них визначати завдання навчання, з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії;

- проектувати фітнес-програми з урахуванням досягнення оздоровчих цілей для різних верств населення

Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають меті програми. Розвиток «гнучких навичок» – soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в команді, вміння контролювати власні почуття, правильно реагувати на емоції інших людей та злагоджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми передбачення наслідків своїх дій, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кількість годин за формами навчання
<i>Змістовий модуль 1. Технологія проектування персональних фітнес-програм</i>			
Тема 1. Сучасний підхід до оптимізації фізичної активності населення України	Загальна характеристика фітнес індустрії в Україні. Фітнес-технології та їх використання у фізичній культурі і спорті	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 2. Конструювання та проектування змісту фітнес-програм	Особливості конструювання змісту: структура та наповнення фітнес-програми Особливості проектування змісту фітнес-програм: розробка цілей, стратегій та оцінювання ефективності фітнес-програм	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 3. Основні етапи конструювання та проектування	Визначення цілей, аналіз аудиторій, вибір вправ, складання тренувальних планів, регулювання інтенсивності та тривалості тренувань. Приклади фітнес-програм	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 4. Складання тренувальних планів для різних рівнів підготовки	Початковий рівень. Середній рівень. Високий рівень. Мета. Характеристика. Принципи тренування.	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 5 Технологічні інструменти в проектуванні фітнес-програм	Мобільні додатки. Смарт-годинники. Фітнес-трекери. Онлайн-платформи. Створення контенту. Тестування та вдосконалення. Модифікація фітнес-програм	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
<i>Змістовий модуль 2. Проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення</i>			
Тема 6-7. Проектування персоналізованих програм для різних верств населення	Фітнес-програми для людей похилого віку, для вагітних жінок, людей з обмеженими можливостями, для спортсменів. Характеристика та особливості проектування	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 8-9. Використання різних технологічних інструментів у тренуваннях	Загальна характеристика та обґрунтування: смарт-годинники та фітнес-трекери; інтерактивні тренажери; он-лайн платформи для тренувань	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2

Тема 10. Мобільні додатки для людей з обмеженими можливостями	Характеристика мобільних додатків для людей з вадами зору, вадами слуху, з обмеженими можливостями руху, для людей з когнітивними порушеннями	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
--	---	-----------------------------	--------------------

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія. Київ, 2013. 381 с
2. Донченко В.І., Жамардій В.О. Особливості здоров'я зберезувальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти. Луганськ. ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. Вип. 1.20 С. 6-14
3. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ. 2014. 300 с.
4. Усачев Ю.А. Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів: навч. посібник. Київ. 2015. 200 с.
5. Школа О.М., Фоменко О.В. Фітнес- аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. Вип.17. С.348-352

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика. Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

Політика щодо академічної доброчесності. Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування

ОЦІНЮВАННЯ

Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 3 змістових модулів. Результати навчальної діяльності здобувачів оцінюються за 100 бальною шкалою. За результатами поточного, модульного та підсумкового контролів виставляється оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль: виставлення підсумкової оцінки здобувачам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує Здобувач за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях.

