

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	A7 «Фізична культура і спорт»
Рік підготовки:	3
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	5
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

к.пед. наук, доцент, Заслужений тренер України Адирхасва Л.В.

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри фізичної культури і спорту

посада

adyrkhaieva@snu.edu.ua

електронна адреса

+380686431363

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

Викладач лабораторних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

Викладач практичних занять:*

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;

2) припустимо змінювати назву підрозділу на «Викладач лабораторних та практичних занять:», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу: «Сучасні фітнес-технології у фізичній культурі та спорті» є створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із фітнес-технологій; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять із фітнес-технологій у викладацькій та тренерській діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- розкриття історичних аспектів виникнення фітнес-технологій в світі та на Україні;
- визначення та розмежування основних термінів, які відносяться до понять тренування, здоров'я, загальний фітнес, фізичний фітнес, працездатність;
- ознайомлення із класифікацією фітнес-програм;
- розкриття змісту фітнес-технологій;
- озброєння знаннями з основ організації та методики проведення занять з фітнес-технологій з різними категоріями населення.

Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні:

знати:

- мету і завдання вправ фітнесу;
- методику навчання рухам;
- основні поняття фітнесу;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру заняття фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст заняття з фітнесу;
- структуру заняття з фітнесу

вміти:

- методично правильно проводити тренування з фітнесу;
- користуватися тренажерними пристроями;
- технічно правильно виконувати вправи на тренажерах, з власною вагою тіла, та вільними обтяженнями;
- будувати комплекси вправ з фітнесу.

оволодіти навичками:

- виконання вправ, які застосовуються у фітнесі;
- підбору необхідних засобів, та методів для вирішення фітнес задач;
- складання фітнес-програм, ураховуючи особливості тих, хто займається;
- проведення заняття з фітнесу із різним контингентом.

Передумови до початку вивчення:

Базові знання та уявлення з «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Фізіологія рухової активності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Медико-соціальних основ здоров'я» тощо.

Мета курсу (набуті компетентності)

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних **компетентностей**:

- ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
- ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
- СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
- СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
- СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
- СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту
- СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

та результатів навчання:

- Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
- Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Теоретичний аналіз застосування оздоровчих фітнеспрограм. Шляхи підвищення рухової активності учнівської молоді. Практичний досвід застосування оздоровчих фітнеспрограм для підвищення рухової активності учнівської молоді	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	РОЗВИТОК ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Сучасні підходи до організації із фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Висока фізична та розумова працездатність студентської молоді як гарантія успішної майбутньої професійної діяльності. Аналіз діяльності та професійно-важливих психофізіологічних якостей майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Актуальність використання інноваційних засобів аквафітнесу в системі фізичної та професійно-	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			прикладної фізичної підготовки студентів	
3.	РОЗРОБКА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	денна 4/0/4 заочна 1,0/0/0	Рівень рухової активності підлітків окремих регіонів України. Зміст та структура фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РОЗРОБЛЕНОЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ	денна 4/0/4 заочна 0,5/0/0	Оптимізація рівня рухової активності підлітків шляхом впровадження фітнес-технології у процес фізичного виховання. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості підлітків за результатами експерименту	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО – ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОК З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ	денна 4/0/4 заочна 1,0/0/0,5	Характеристика показників фізичного стану студенток. Показники фізичної та розумової працездатності студенток. Зміст і структура програми оздоровчо-тренувальних занять із використанням засобів аквафітнесу на прикладі студенток економічних спеціальностей. Зміст та структура занять за оздоровчо-тренувальною програмою з аквафітнесу	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
6.	ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧО – ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ	денна 4/0/4 заочна 0,5/0/0,5	Аналіз динаміки показників фізичного стану студенток в процесі занять за оздоровчо-тренувальною програмою з аквафітнесу. Аналіз динаміки показників фізичної та розумової працездатності на прикладі студенток економічних спеціальностей. Динаміка фізичної та розумової працездатності студенток у різні фази ОМЦ	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

Рекомендована література

Основна література

1. Довгань. Н.Ю Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти: навч.посіб: Університет ДФС. –Ірпінь, 2020

2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації: Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019.
3. Бесяк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Бесяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017.
5. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;

Додаткова

1. Путятіна ГМ. Соціальний механізм саморозвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України в умовах циркулярної економіки. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;
10. Синиця Т.О. Особливості формування здоров'я жінок у системі фізичного виховання засобами оздоровчої аеробіки. В: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК; 2017,.

Методичне забезпечення

1. Текст лекцій з дисципліни «Сучасні фітнес-технології у фізичній культурі та спорті» (для здобувачів спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	20	10
Тести	30	30
Індивідуальні завдання	10	20
Заліковий тест	40	40
Разом	100	

Додаткові бали: проходження курсів на інших платформах з викладенням сертифікату (1 курс = 5 бал.)

- 1) Розуміння покращення послуг у сфері охорони здоров'я
<https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/understanding-service-improvement-healthcare/content-section-0?active-tab=description-tab>
- 2) Рухова активність: сімейна справа Physical activity: a family affair
<https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/physical-activity-family-affair/content-section-0?active-tab=description-tab>

Шкала оцінювання здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E
35-59	FX
0-34	F

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність: Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття: Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Поведінка в аудиторії: На заняття здобувачи вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачи:

- не вживають їжу та жувальну гумку;
- не залишають аудиторію без дозволу викладача;
- не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань здобувачи:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.