|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНО  Методичною радою  університету  від 26.02.2020  (протокол №5) |
|  | **Силабус**  навчальної дисципліни  Сучасні фітнес технології. Дитячий фітнес  2021-2022 навчальний рік |

Освітня програма Середня освіта (Хореографія). Фітнес

Спеціальність 014 Середня освіта. Хореографія

Галузь знань 01Освіта/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.** | 0666673211 |
| **E-mail викладача:** | Yuli0607@ukr.net |
| **Графік консультацій** | Вівторок, п’ятниця 13.00-14.15 |

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма навчання | Кількість кредитів/ годин | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота | Звітність |
| Денна | 7|210 | 30 | 40 | 140 | залік, екзамен |
| Заочна | 14 | 22 | 174 |

**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 «Середня освіта (Хореографія). Фітнес»:

**ЗК 2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії, філософії та закономірностей розвитку предметної області; планувати, організовувати та реалізовувати на практиці дії зі зміцнення здоров’я.

**ЗК 3.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел згідно з поставленою задачею; вміння створювати фонограми, презентації

**ЗК 4.** Здатність спілкуватися державною та іноземною мовами (усною та письмово), демонструвати навички професійного спілкування.

**ЗК 5.** Здатність до навчання, самонавчання й опанування сучасних знань, необхідних для організації ефективної діяльності у професійній сфері

**ЗК 6.** Здатність результативно працювати в педагогічному колективі, інших професійних об’єднаннях), керувати часом, генерувати креативні ідеї, пропонувати конструктивні пропозиції щодо розв’язання фахових завдань.

**ЗК 7.** Здатність до академічної доброчесності, педагогічної та балетмейстерської етики

**ФК 1.** Здатність застосовувати в професійній діяльності концептуальні психолого-педагогічні, хореологічні, теоретико-методичні знання з навчання хореографії (фітнесу).

**ФК 2.** Здатність планувати, розробляти навчально-методичний матеріал, добирати ефективні форми та методи навчання, в том числі і інноваційні; оперувати професійною термінологією, застосовувати вербальний коментар державною та іноземними мовами.

**ФК 3**. Здатність здійснювати контроль, аналіз і оцінювання рівня навчальних досягнень кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

**ФК 3**. Здатність здійснювати контроль, аналіз і оцінювання рівня навчальних досягнень кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів .

**ФК 7.** Здатність нести відповідальність за життя та здоров’я людини, розраховувати фізичне навантаження.

**СК 8.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**ФК 9.** Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зав’язків для вирішення професійних завдань

**ФК 9**. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зав’язків для вирішення професійних завдань

**Програмні результати навчання:**

**ПРНз-2** Володіти знаннями основ історії, філософії, психології, педагогіки, що сприяють розвитку загальної культури й соціалізації особистості.

**ПРНу - 1** Використовувати сучасні інформаційні технології, комп’ютерну грамотність для вирішення професійних завдань

**ПРНз-3**

Демонструвати знання спеціальної професійної термінології та навички професійного спілкування

**ПРНав-1.** Визначати першочергові професійні завдання; шукати новаторські ідеї, самостійно опановувати сучасні знання, постійно підвищувати свій професійний рівень

**ПРНк-1.** Створювати в освітньому середовищі партнерсько-лідерські стосунки в командах однодумців, дискутувати, експериментувати, аргументувати, підсумовувати, ухвалювати ефективні рішення у стандартних і невизначених умовах, брати відповідальність за результати спільної діяльності; дотримуватися правил академічної доброчесності, педагогічної етики.

**ПРНу-2**. Вміти викладати хореографію та фітнес в закладах освіти, культури та фітнес-центрах;

**ПРНав-2.** Нести відповідальність за життя та здоров’я людини (фізичне, психічне); враховувати в професійній діяльності вікові та індивідуальні особливості, свідомо застосовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

**ПРНу-3.** Вміти інтегрувати отримані під час навчання та самоосвіти знання, вміння та навички відповідно до освітніх змін, перетворень та соціальних потреб; застосовувати широкий спектр міждисциплінарних зв’язків

**ПРНу-3**. Вміти інтегрувати отримані під час навчання та самоосвіти знання, вміння та навички відповідно до освітніх змін, перетворень та соціальних потреб; застосовувати широкий спектр міждисциплінарних зв’язків

**Зміст курсу:**

*Тема 1. Термінологія понять дисципліни.*

*Тема 2. Вплив занять аеробікою та фітнесом на функціональні системи організму людини.*

*Тема 3. М’язова система людського тіла.*

*Тема* ***4****. Анатомія фізичних вправ.*

*Тема* ***5****. Загальна характеристика фітнес технологій аеробної спрямованості.*

*Тема* ***6****. Структура побудови та зміст занять аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.*

*Тема* ***7****. Загальна характеристика базової (класичної) аеробіки.*

*Тема* ***8****. Структура побудови та зміст фітнес занять з базової аеробіки.*

*Тема* ***9****. Загальна характеристика степ-аеробіки, як фітнес технології.*

*Тема* ***10****. Структура і зміст побудови фітнес тренувань зі степ-аеробіки.*

*Тема 1****1****. Загальна характеристика фітболу – як одного з напрямків фітнес тренування.*

*Тема* ***1****2. Структура і зміст побудови заняття з фітболом.*

*Тема 1****3****. Загальна характеристика фітнес технологій силової спрямованості.*

*Тема* ***14****. Зміст та структура побудови занять з силових видів фітнесу.*

*Тема* ***15****. Технологія побудови заняття з Бодібілдінгу.*

*Тема 2. Структура побудови заняття за системою бодібілдинг.*

*Тема 1****6****. Загальна характеристика системи CrossFit.*

*Тема* ***17****. Структура і зміст побудови тренувань за методикою CrossFit.*

*Тема 1****8****. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення координаційних здібностей.*

*Тема* ***19****. Структура побудови занять спрямованих на досягнення координаційних здібностей.*

*Тема* ***20****. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення гнучкості. Стретчинг.*

*Тема 2****1****. Структура побудови фітнес програм з використанням технологій спрямованих на досягнення гнучкості та релаксації, стретчингу.*

*Тема* ***22****. Загальна характеристика технології спрямованої на досягнення гнучкості йога, хатха-йога. Технології «Body&Mind».*

*Тема 2****3****. Структура та зміст побудови заняття з ментальних видів*

*Тема* ***24****. Загальна характеристика фітнес технологій заснованих на заняттях на воді.*

*Тема 2****5****. Структура побудови та зміст фітнес програм заснованих на заняттях на воді.*

*Тема* ***26****. Основи харчування під час занять фітнесом.*

*Тема* ***27****. Фітнес-тестування*

**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.

**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 будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов’язує програмовий 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. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [учеб.пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры]/ ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова. – М.:СпортАкадемПресс, 2002.– 304 c.

2. 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.

3. Григорьев В.И., ДавиденкоД.Н., МалининаС.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. – Спб.: изд-во Спбгуэф, 2010. – 228 с.

4. ДавыдовВ.Ю. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики,оборудование и инвентарь) [Текст] : учеб.пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. —284 с.

5. Ким Н. К. Фитнес: учеб./ Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

6. 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.

9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: [учебно-методическое пособие] / Е.С. Крючек. – М. – 2001. – с. 8 – 9.

10. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса / А. Ю. Кузнецов.– 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 224 с.

11. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аеробике / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 34 – 38.

12. Лисицкая Т.С. Аэробика: Частныеметодики: в 2 - х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. –М.: Федерация аэробики России, 2002.–Т.2.– 2002.– 216 с.

13. Любимова Г. И. Оздоровительный фитнес в профилактике позвоночника и коррекции нарушений осанки : [учеб.пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физическая культура и спорт"] / Г. И. Любимова. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2008 . – 169 с.

14. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика : [учеб.для вузов физ. культуры] / Ю. В. Менхин; А. В. Менхин.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 . – 384 c.

15. Фізичневиховання. Оздоровчийфітнес: практикум / уклад. :В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.

16. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. – 375с.