|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНО  Методичною радою  університету  від 26.02.2020  (протокол №5) |
|  | **Силабус**  навчальної дисципліни  Технології фітнес програм аеробної спрямованості  2021-2022 навчальний рік |

Освітня програма «Хореографія. Фітнес»

Спеціальність 024 Хореографія

Галузь знань 02 Культура і мистецтво

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 | 6|180 | 16 | 44 | 120 | екзамен |
| Заочна | 6 | 18 | 156 |

**Семестр:**весняний/осінній

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** фітнес, фітнес технології, аеробний,аеробні технології, аеробіка, 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 фітнес технологій аеробної спрямованості у викладацькій та тренерській діяльності.

**Компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної програми «Хореографія. Фітнес»:

ЗК 8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності

СК 3. Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності

СК 4. Здатність виконувати обов’язки керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера), розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення хореографічного навчання (фітнес-тренувань) в закладах культури (спорту) та освіти.

СК 5. Здатність оперувати професійною термінологією, використовувати комунікативні засоби рідної

та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у педагогічному спілкуванні та творчому процесі; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.

СК 8. Здатність нести відповідальність за життя та здоров’я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати зоровий спосіб життя.

ЗК 11. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**Програмні результати навчання:**

ПРН 2. Розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості.

ПРН 3. Демонструвати уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН 4. Демонструвати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; показувати уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, уміння дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері хореографічного мистецтва (фітнес індустрії); аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 7. Володіти базовими знаннями, практичними навичками організаційної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера).,

ПРН 8. Демонструвати базові знання з теорії і методики навчання хореографії (фітнесу).

ПРН 9. Вміти здійснювати педагогічну діяльність.

ПРН 11. Вміти застосовувати на практиці основні положення теорії і методики фізичного виховання для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРН 12. Демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; вміти представити і оцінити власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег

**Зміст курсу:**

*Тема 1. Термінологія понять дисципліни.*

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

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

*Тема 4. Анатомія фізичних вправ.*

*Тема 5. Витривалість – як фізична якість людини.*

*Тема 6.Методичні особливості розвитку витривалості.*

*Тема 7. Загальна характеристика фітнес технологій аеробної спрямованості.*

*Тема 8.Загальна характеристика та структура побудови технологій аеробної спрямованості без використанням технічних пристроїв.*

*Тема 9. Загальна характеристика технологій аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.*

*Тема 10. Структура побудови та зміст занять аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.*

*Тема 11. Загальна характеристика базової (класичної) аеробіки.*

*Тема 12. Структура побудови та зміст фітнес занять з базової аеробіки.*

*Тема 13. Загальна характеристика степ-аеробіки, як фітнес технології аеробної спрямованості.*

*Тема 14. Структура і зміст побудови фітнес тренувань зі степ-аеробіки.*

*Тема 15. Загальна характеристика фітболу – як одного з напрямків фітнес тренування.*

*Тема 16. Структура і зміст побудови заняття з фітболом.*

*Тема 17. Загальна характеристика аквааеробіки.*

*Тема 18. Структура побудови та зміст фітнес програм заснованих на заняттях на воді.*

*Тема 19. Методика проведення фітнес заняття з людьми різного віку.*

*Тема 20. Методи оцінки фізичного стану.*

*Тема 21. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.*

*Тема 22. Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера.*

*Тема 23. Основи харчування під час занять фітнесом.*

*Тема 24. Фітнес-тестування*

**Методи навчання:**з метою вивчення різних розділів «Технології фітнес програм аеробної спрямованості» 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. 15. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.

4.Воловик Наталія. снови оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

4. Давыдов В.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. 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.

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

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

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

9. 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.

10. 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.

11. 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.

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

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