



Силабус
навчальної дисципліни
Технології фітнес програм силовой 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
Е-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	3 90	16	14	60	екзамен
Заочна		6	6	78	

Семестр: весняний/осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: фітнес, фітнес технології, сила, силові технології, функціональний фітнес силовой спрямованості, фітнес-тренери.

Мета та предмет курсу: є розкриття теоретико-методологічних і організаційно-методичних засад технологій фітнес програм силовой спрямованості в майбутніх фахівців «Хореографія. Фітнес» готовності до здійснення професійної діяльності у фітнес індустрії.

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. Сила – як фізична якість людини.

Тема 2. Методичні особливості розвитку силових здібностей.

Тема 3. М'язова система людського тіла.

Тема 4. Анатомія фізичних вправ.

Тема 5. Загальна характеристика фітнес технологій силової спрямованості.

Тема 6. Зміст та структура побудови занять з силових видів фітнесу.

Тема 7. Технологія побудови заняття з Бодібілдінгу.

Тема 8. Структура побудови заняття за системою бодібілдінг.

Тема 9. Загальна характеристика системи CrossFit.

Тема 10. Структура і зміст побудови тренувань за методикою CrossFit.

Тема 11. Основи харчування під час занять фітнесом.

Тема 12. Фітнес-тестування

Методи навчання: з метою вивчення різних розділів «Технології фітнес програм силової 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 компонента. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компонента 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.

В умовах дистанційного навчання обов'язковим є наявність та включення веб-камери, а також приймання участі та робота під час практичних занять.

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 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. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
2. Воловик Наталія. основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-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.

4. Даймон, Т. Анатомия тела в движении/ Теодор Даймон; пер. с англ. С. Э. Борич. -Минск : Попурри, 2020. -224 с. : ил.

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

Уэйд П.Тренировки без «железа» и тренажеров. Калистеника / Пер. с англ. Д. Соколов. — СПб.: Питер, 2015. — 128 с.: ил. — (Серия «Тренировочная зона»).

6. Фізичне виховання. Оздоровчийфітнес: практикум / уклад. :В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. — К. : НАУ, 2013. — 52 с.

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