



Силабус
навчальної дисципліни
Технології функціонального фітнесу
2021-2022 навчальний рік

Освітня програма Хореографія. Фітнес.
Спеціальність 024 Хореографія
Галузь знань 02 Культура і мистецтво
Рівень вищої освіти перший. Бакалавр

Викладач (і)	Коновальська Людмила Олександрівна доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0615372288
Е-mail викладача:	konovalska23@gmail.com
Графік консультацій	Середа 14.35; субота 14.35.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	6 180	6	54	120	екзамен
заочна	6 180	4	12	164	екзамен

Семестр: 8.

Мова навчання: українська.

Ключові слова:

Мета та предмет курсу: надати студентам глибокі теоретичні основи системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування технологій функціонального фітнесу сфері фітнес індустрії.

Компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Загальні компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі фітнес індустрії або у процесі навчання, що передбачає застосування системи інтегрованих знань з теорії і фітнесу, педагогіки та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 1. Здатність до усного та письмового спілкування українською та іноземною мовами в усіх сферах суспільного життя, зокрема у професійній діяльності.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 4. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (електронних, письмових, архівних, усних) згідно з поставленою задачею.

Спеціальні (фахові, предметні) компетенції

СК 4. Здатність виконувати обов'язки фітнес-тренера, розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення фітнес-тренувань в спорті та освіті.

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 6. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зав'язків.

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 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).

Зміст курсу:

1. Загальні основи функціонального фітнесу. Термінологія понять освітнього компоненту.

2. Наукові основи рухової активності та фітнесу. Вплив занять функціональним фітнесом на організм тих, хто займається.

3. Поняття сила, та основи методики її виховання.

4. Методичні особливості розвитку силових здібностей.

5. Загальна характеристика системи CrossFit.
6. Структура і зміст та по будова тренувань за методикою CrossFit.
7. Технологія побудови заняття з Бодібілдингу.
8. Структура побудови заняття за системою бодібілдинг.
9. Загальна характеристика функціонального тренінгу TRX.
10. Структура побудови та зміст функціонального тренінгу за допомогою петель TRX
11. Загальні основи розвитку аеробних можливостей.
12. Методичні особливості розвитку витривалості.
13. Загальна характеристика фітнес технологій аеробної спрямованості.
14. Структура і зміст побудови фітнес програм з використанням технологій рухової активності аеробної спрямованості.
15. Загальна характеристика степ-аеробіки, як фітнестехнології.
16. Структура і зміст побудови фітнес тренувань зі степ-аеробіки.
17. Координаційні здібності й основи виховання.
18. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення координаційних здібностей.
19. Загальна характеристика фітнес технологій заснованих на оздоровчих видах єдиноборств.
20. Структура і зміст побудови фітнес програм з використанням технологій заснованих оздоровчих видах єдиноборств.
21. Загальна характеристика фітнес технологій заснованих на заняттях на воді. Характеристика оздоровчих видів занять на воді.
22. Структура і зміст побудови фітнес програм з використанням технологій аквафітнеса.
23. Основи раціонального харчування під час занять функціональним фітнесом. Фітнес тестування.
24. Контроль під час проведення функціональних занять з різними групами населення.

Методи навчання: У процесі викладання навчальної дисципліни «Технології функціонального фітнесу» використовуються наступні методи навчання: словесні методи (лекція, пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

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. Вивчення

курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

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 програмний 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:

Базова

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с
3. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
4. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / – СПб.: Питер, 2015. – 144 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
7. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
8. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

Допоміжна

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
2. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

Інформаційні ресурси

1. fizkult-ura.ru
2. lib.sportedu.ru
3. fizrazvitie.ru
4. www.zdobr.ru
5. www.medproza.ru
6. www.health-expo.ru
7. fizkultura-na5.ru
8. lib.ugtu.net
9. nsportal.ru
10. www.irelle.com