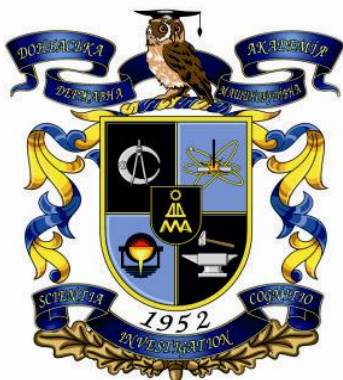




Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Фітнес розділ 1»

на 2020 / 2021 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
ОПП (ОНП)	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	Рік навчання 1-семестр 2а, рік 1, прискореного навчання - семестр ба.
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	годин (3 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Економіки і менеджменту
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	Приймак Анна Юріївна
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Приймак Анна Юріївна
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Приймак Анна Юріївна к.п.н., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Пастушкова Ніна Анатолівна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання -2231, проектор, аудиторія практичного- навчання спортивна зала № 1, технічне забезпечення – спортивний інвентар та обладнання
Лінк на дисципліну	Платформа дистанційної освіти ДДМА (MoodleDDMA) - http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
90	8	46	36	-	Залік

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Фітнес розділ 1
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних та практичних знань в галузі фітнесу, формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера – інструктора з фітнесу.
Чому можна навчитися (результати навчання)	За підсумками вивчення дисципліни «Фітнес 1 р.» студент повинен знати - предмет і завдання фітнесу, його класифікацією, основні елементи оздоровчого фітнесу; - базові характеристики та методику виконання основних рухів з різних видів фітнесу; - структуру занять фітнесу і окремих його частин; - методику виконання тренувальних вправ. - теорію та методику виконання базового тренування з урахуванням вікових та статевих особливостей; - зміст, структуру уроку оздоровчого фітнесу ; - оволодіти знаннями, вміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності; - оволодіти музично - руховими вміннями; - оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу; - оволодіти методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу;
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Загальні компетентності (ЗК) : - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Фахові компетентності спеціальності (ФКС) : - здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; - здатність до безперервного професійного розвитку. Програмні результати навчання (ПРН) - студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - студент знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Програма навчальної дисципліни «Фітнес 1р.» складається з трьох змістових модулів. Завдання дисципліни: – ознайомлення здобувачів ступеня вищої освіти з предметом і завданнями фітнесу, його класифікацією, основними елементами оздоровчого фітнесу; - оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності; - оволодіння музично - руховими вміннями; - оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу; - оволодіння методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу; - вивчення методики виконання тренувальних вправ. Види занять: лекційні/практичні Методи навчання: При вивченні навчальної дисципліни «Фітнес 1р.» використовуються наступні методи навчання: <i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; <i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проєкторів, презентації, відеоматеріалів. <i>Практичні:</i> виконання графічних робіт, проведення експерименту; <i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>Дослідницький.</i>
Пререквізити	Вивчення дисципліни «Фітнес», передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія та методика фізичного виховання, теорія і методика викладання гімнастики, фізіологія людини, олімпійський і професійний спорт, педагогіка і психологія, педагогіка фізичної культури, анатомія, фізіологія, біомеханіка, технології збереження здоров'я тощо.
Постреквізити	Знання отримані під час вивчення курсу «Фітнес» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: теорія і методика викладання обраного виду спорту, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика дитячо-юнацького спорту, проходження виробничої (тренерської) практики.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проєктами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних та лабораторних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв’язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с. 2.Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с. 3.Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169. 4. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с. 5. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с. Додаткова література: 1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров’я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13. 2.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с. 3. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5. 4. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с. 5. Шульга Л. М. <u>Оздоровче плавання</u> : Навчальний посібник / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с. : іл.

Розробник:

А.Ю. Приймак к.п.н.,
старший викладач кафедри ФВіС

«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньої програми:

к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний 

«___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник

«___» _____ 2020 р.

Затверджую:

Декан факультету економіки і
менеджменту

 С. В. Мироненко

«___» _____ 2020 р.

