



# Донбаська державна машинобудівна академія

## Силабус навчальної дисципліни

### «Фітнес розділ 2»

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 3-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 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 ( <a href="http://moodle.ddma.org.ua/course/view.php?id=909">MoodleDDMA</a> ) - <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909">http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909</a>

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

<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Фітнес розділ 2
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	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.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<p>За підсумками вивчення дисципліни «Фітнес 2» студент повинен знати</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предмет і завдання фітнесу, його класифікацією, основні елементи оздоровчого фітнесу; <ul style="list-style-type: none"> <li>базові характеристики та методика виконання основних рухів з різних видів фітнесу;</li> </ul> </li> <li>- структуру занять фітнесу і окремих його частин;</li> <li>- методику виконання тренувальних вправ.</li> <li>- теорію та методику виконання базового тренування з урахуванням вікових та статевих особливостей;</li> <li>- зміст, структуру уроку оздоровчого фітнесу ;</li> <li>- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;</li> <li>- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості;</li> <li>- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності силової спрямованості.</li> <li>- основні документи для організація фізкультурно-спортивних заходів</li> <li>- положення про змагання, головний управлінський документ для організації фізкультурно-спортивних заходів.</li> <li>- способи проведення змагань.</li> <li>- комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг.</li> <li>- діяльність оргкомітету, основні завдання.</li> </ul>
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b>	<p><b>Загальні компетентності (ЗК) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;</li> <li>- здатність працювати в команді;</li> <li>- здатність планувати та управляти часом;</li> <li>- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;</li> <li>- здатність бути критичним і самокритичним;</li> <li>- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</li> </ul> <p><b>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;</li> <li>- здатність до безперервного професійного розвитку.</li> </ul> <p><b>Програмні результати навчання (ПРН)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</li> </ul>
<b>Навчальна логістика</b>	<p><b>Зміст дисципліни:</b> Програма навчальної дисципліни «Фітнес р. 2» складається з трьох змістових модулів.</p> <p><b>Завдання дисципліни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мету і завдання вправ, його класифікацію, основні елементи оздоровчого фітнесу; основні поняття фітнесу;</li> <li>- базові характеристики та методика виконання основних рухів з різних видів фітнесу;</li> <li>- структуру занять фітнесу і окремих його частин;</li> <li>- теорію та методика виконання базового тренування з урахуванням вікових та статевих особливостей;</li> <li>- зміст, структуру уроку оздоровчого фітнесу ; технічні засоби, що застосовуються на заняттях з фітнесу;</li> <li>- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості;</li> <li>- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності силової спрямованості;</li> <li>- основні документи для організація фізкультурно-спортивних заходів;</li> <li>- положення про змагання, головний управлінський документ для організації фізкультурно-спортивних заходів;</li> <li>- способи проведення змагань;</li> <li>- комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг;</li> <li>- діяльність оргкомітету, основні завдання.</li> </ul> <p><b>Види занять: лекційні/практичні</b></p> <p><b>Методи навчання:</b>      При вивченні навчальної дисципліни «Фітнес» використовуються наступні <b>методи навчання:</b>  <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></p>
<b>Пререквізити</b>	<p>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.</p>

<b>Постреквізити</b>	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.
<b>Політика курсу</b>	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 проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
<b>Оцінювання досягнень</b>	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. <b>55-100 балів</b> - 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. <b>0-55 балів – «Не зараховано»</b> - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
<b>Інформаційне забезпечення</b>	<b>Основна література:</b> 1.. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с. 2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с. 3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с. 4. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с. 5. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.  <b>Додаткова література:</b> 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.

	<p>2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.</p> <p>3. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – СПб., 2007. – С. 97-98.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. 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. Платформа дистанційної освіти ДДМА (<a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909">MoodleDDMA</a>) – <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909">http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909</a></p>
--	--

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

 Є. В. Мироненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

