

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ**

Освітня програма Фізична культура і спорт

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність - 017 фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ
Викладач (-і)	Рихлюк С.П.
Контактний телефон викладача	0666427294, 0676494604
Е-mail викладача	gymnast@meta.ua
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	четвер 16.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт , вивчення дисципліни є формування комплексних знань та вмінь, навичок з Теорії і методики викладання фітнес технологій; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення вправ; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з фітнес технологій.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Мета навчальної дисципліни «Фітнес технології» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання вправам фітнесу, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.</p>	
4. Компетентності	
<p>Знання техніки аеробних вправ.</p> <p>Знання методики навчання фітнес вправ.</p> <p>Знання основ методики тренування з фітнесу.</p> <p>Уміння проведення уроку з фітнес у школі, фітнес залах, дитячих таборах.</p> <p>Уміння самостійно показати і навчити виконувати основні вправи з фітнесу.</p> <p>Уміння планувати учбовий матеріал з фітнесу у школі, фітнес центрах, дитячих таборах відпочинку тощо.</p>	

Уміння самостійно провести заняття з фітнесу серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо.

5.Результати навчання

Результати навчання з предмету «Фітнес технології» можуть бути використані на практичних заняттях з аеробіки, а також на оздоровчих заняттях у фітнес клубах

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	8
семінарські заняття / практичні / лабораторні	24
самостійна робота	58

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	Спеціальність 017 - фізична культура і спорт	4	В

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
1 семестр					
Змістовий модуль 1,2	Лекції		8		вересень- грудень
	Практичн і заняття		24		
	Самостій на робота		58		
Тема 1. . Фітнес, як система оздоровлення організму людини.		1, 2, 11,15	Поняття про фітнес. Завдання фітнес програм. Класифікація фітнеспрограм. Тенденції розитку фітнеспрограм.	10балі в	вересень- грудень
	Лекції Практичн і заняття		2		

	Самостійна робота		6 16		
Тема 2. Загальні вимоги до програмування і проведення занять оздоровчим фітнесом.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	6, 7, 11,16	Структура комплексного заняття та фізіологічне обґрунтування її доцільності. Методика проведення розминки. Методика проведення кардіо-аеробної фази. Методика проведення ізольованої роботи. Методика проведення фази розслаблення і стретчингу (заминки). Особливості дозування та контролю навантаження на заняттях. 2 6 14	15балів	вересень-грудень
Тема3. Особливості організації фітнес-процесу при роботі з певними цільовими групами населення.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,8, 11,14	Мотивація людей різного віку і статі до занять. Методика проведення занять аеробікою з дітьми та підлітками. Методика проведення занять з людьми зрілого та похилого віку. Методичні особливості занять спрямованих на зниження ваги тіла і корекції тілобудови. 2 6 14	15балів	вересень-грудень

<p>Тема 4.</p> <p>Профілактика травматизму на заняттях фітнесом. Вимоги до їх матеріально-технічного забезпечення.</p>	<p>Лекції</p> <p>Практичн і заняття</p> <p>Самостій на робота</p>	<p>3,7, 11 12</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>14</p>	<p>Поняття про “ударність” – високо- низько- безударні рухи. Характеристика інвентарю та обладнання, вимоги до взуття та одягу. Вправи, що містять потенційну небезпеку і можливість їхньої альтернативної заміни іншими вправами.</p>	<p>15балі в</p>	<p>вересень- грудень</p>
<p>Контрольна робота</p>	<p>Самостій на робота</p>		<p>Завдання тем 1-4</p>	<p>10 балів</p>	<p>листопад</p>
<p>7. Система оцінювання курсу</p>					
<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в</p>				

	<p>академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p>5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.</p> <p>4 бали – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені</p>

	<p>програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p>3 бали – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p>2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
--	---

<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Сума балів за всі види навчальної діяльності</p>	<p>Оцін ка ECTS</p>	<p>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</p>	
	<p>90 – 100</p>	<p>A</p>	<p>відмінно</p>	
	<p>80 – 89</p>	<p>B</p>	<p>добре</p>	
	<p>70 – 79</p>	<p>C</p>		
	<p>60 – 69</p>	<p>D</p>	<p>задовільно</p>	
	<p>50 – 59</p>	<p>E</p>		
	<p>26 – 49</p>	<p>FX</p>	<p>незадовільно можливістю складання</p>	<p>3 повторного</p>
	<p>0-25</p>	<p>F</p>	<p>незадовільно обов'язковим вивченням дисципліни</p>	<p>3 повторним</p>

Залікову оцінку утворює сума балів за практичні роботи(90%) і оцінка за контрольну роботу(10%) .

Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та

підсумкового контролю;

- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

– 9. Рекомендована література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.– М.: СпортАкадемПрес, 2002.– 303с.
2. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 59с.
3. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов. – М.: ФиС, 1976. – 127с.
4. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. – М.: ФиС, 1987. – 158с.;
5. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – “Олимпийская литература” 2000.– 367с.
6. Бентон С., Денбаум Д. Ци-фитнес. Тренировка для тела, ума и духа. Движения и медитации для усиления вашей жизненной силы. /Перев. с англ. Н.Шпет. – К.: «София», 2003. –208с.
7. Вестскотт В., Ремсен С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / пер. с англ. Под ред. В. Левицкого. – Киев, 2004. – 201с.
8. Керони С. Ренкен Е. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.:Терра-Спорт,2000 – 192с.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тренировка тела и ума (Mind and Body) – М.: Самиздат, 2003. –35с.
10. Логинов В.Г. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое развитие и кардиореспираторную систему юношей и взрослых: Автореф. дис ... канд. пед. Наук: 13.00.04. –М., 1977. – 22с.
11. Мамытов А. Соотношение средств общей и физической подготовленности в

- занятиях атлетической гимнастикой.: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. – М., 1981. – 24с.
12. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике.– Киев.: Самиздат, 1998 – 32с.
 13. Оздоровительная гимнастика на специальных м'ячах для детей (методическое пособие). / Под ред. Левченковой Т.В., Сверчковой О.Ю., Фудим Е.Я. – М.: Самиздат, 2000 – 12с.
 14. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152с.
 15. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов) – М., 2002. – 177с.
 16. Степ Рибок. Вводный курс. (инструкция по профессиональному обучению Степ-Рибок). – М., 1997. – 43с.
 17. Тихомирова И. Фитнес для ленивых: фитбол дома. – СПб.:ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.

Викладач Рихлюк С.П.