**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Загальна інформація про навчальну дисципліну** | |
| Повна назва навчальної дисципліни | Оздоровчий фітнес і методика викладання |
| Повна офіційна назва закладу вищої освіти | Сумський державний університет |
| Повна назва структурного підрозділу | Класичний фаховий коледж  Сумського державного університету |
| Розробник(и) | Бондаренко Олена Євгенівна,  викладач Класичного фахового коледжу  Сумського державного університету |
| Рівень вищої освіти | Початковий рівень (короткий цикл)  НРК України – 5 рівень;  FQ-EHEA – короткий цикл;  QF-LLL – 5 рівень |
| Семестр вивчення навчальної дисципліни | 16 тижнів протягом 3-го семестру, |
| Обсяг навчальної дисципліни | Обсяг навчальної дисципліни становить 5 кредитів ЄКТС, 150 годин, з яких 48 годин становить контактна робота з викладачем (6 годин лекцій, 42 години практичних занять) |
| Мова(и) викладання | Українською мовою |
| **2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі** | |
| Статус дисципліни | Вибіркова навчальна дисципліна за освітньою програмою |
| Передумови для вивчення дисципліни | Передумови відсутні |
| Додаткові умови | Одночасно мають бути вивчені: Безпека життєдіяльності (зі змістовим модулем «Соціальна та професійна безпека діяльності людини») |
| Обмеження | Обмеження відсутні |
| **3. Мета навчальної дисципліни** | |
| Метою викладання навчальної дисципліни є загальне ознайомлення з основами оздоровчого фітнесу, методикою його організації та проведення, викладання сучасних програм, що сприяє становленню у студентів зацікавленості до здорового, активного способу життя та  заохочення до самостійних занять фізичними вправами людей різного віку. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4. Зміст навчальної дисципліни** | | |
| **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.**  **ФІТНЕС І ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ**  **Тема 1. Основні поняття фітнесу.** Мета та завданняоздоровчого фітнесу, його різновиди. Фізіологічні основи дозування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів. Основні поняття. Класифікація оздоровчих фітнес-програм.  **Тема 2. Нормативи фізичної активності для зміцнення здоров’я людей різного віку.** Особливості дозування навантаження на заняттях. Вплив фізичної активності на здоров’я людини. Нормативи для дітей, дорослих та літніх людей. Оцінка стану здоров'я. Персональний контроль за станом здоров’я.  **Тема 3. Основні вимоги до структури та побудови фітнес заняття.** Загальна структура фітнес-тренування. Характеристика основних компонентів оздоровчого фітнесу. Особливості підбору музичного супроводу (фонограм) до різних фітнес-програм. Форми і методи організації занять оздоровчим фітнесом. Вибір вправ для розвитку кардіореспираторної підготовленості, силової витривалості, гнучкості та будови тіла.  **Тема 4. Створення фітнес-програм.** Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Зміст заняття.  **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.**  **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**  **Тема 5. Оздоровчі фітнес-програми.** Форми і методи організації занять оздоровчим фітнесом. Структура занять. Індивідуальні і групові програми. Ознайомлення з методикою організації та структури занять оздоровчим фітнесом.  **Тема 6. Методика викладання оздоровчого фітнесу.** Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування. Оволодіння методикою проведення функціональних тренувань.  **Тема 7. Характеристика та методика викладання сучасних фітнес-програм.** Ознайомлення з методикою проведення кардіопрограм оздоровчої спрямованості, силової спрямованості, стретчінгу. Характеристика та особливості методики викладання фітнес-програм.  **Тема 8. Контроль та самоконтроль.** Оцінка стану здоров'я. Основи раціонального харчування під час занять оздоровчим фітнесом. Визначення стану здоров'я для можливості вправами низької інтенсивності. Визначення стану здоров'я для можливості занять фізичними вправами середньої інтенсивності. Створення фітнес-програм. | | |
| **5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни** | | |
| Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти зможе: | | |
| РН1. | | Знати предмет, мету і завдання курсу оздоровчий фітнес; структуру занять з оздоровчого фітнесу; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах фітнес заняття; знати термінологію вправ і вихідних положень;  основи техніки виконання вправ та методику їх викладання; особливості застосування програм оздоровчого фітнесу з людьми різних вікових груп. |
| РН2. | | Знати особливості добору музичного супроводу для проведення занять; методи дозування навантаження; методику навчання аеробним вправам на фітнес заняттях; методику проведення і особливості організації занять із використанням програм оздоровчого фітнесу; знати вимоги до знань і умінь тренера з фітнесу. |
| РН 3. | | Визначати головні умови контролю маси тіла, основи збалансованого харчування; роль стресу у житті людини, тести для визначення рівня оздоровчого фітнесу людини. |
| **6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів** | | |
| Програмні результати не передбачені. | | |
| **7. Види навчальних занять та навчальної діяльності** | | |
| **7.1 Види навчальних занять** | | |
| **Змістовий модуль 1. ФІТНЕС І ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ** | | |
| **Тема 1. Основні поняття фітнесу** | | |
| Л 1. | Мета та завданняоздоровчого фітнесу, його різновиди. Фізіологічні основи дозування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні. | |
| ПЗ 1. | Засоби і принципи оздоровчого фітнесу. Основні поняття оздоровчих фітнес-програм. Фітнес-програми, основою яких є рухова активність аеробного характеру. | |
| **Тема 2. Нормативи фізичної активності для зміцнення здоров’я людей різного віку** | | |
| ПЗ 2. | Особливості дозування навантаження на заняттях. Вплив фізичної активності на здоров’я людини. Нормативи для дітей, дорослих та літніх людей. | |
| ПЗ 3. | Оцінка стану здоров'я. Персональний контроль за станом здоров’я. Визначення стану здоров'я для можливості занять вправами низької інтенсивності. Визначення стану здоров'я для можливості занять фізичними вправами середньої інтенсивності. | |
| ПЗ 4. | Компоненти оздоровчого фітнесу. Фізіологічні основи дозування фізичних навантажень людей різного віку. | |
| **Тема 3. Основні вимоги до структури та побудови фітнес заняття** | | |
| ПЗ 5. | Загальна структура фітнес-програми. Планування фітнес-програми.  Особливості підбору музичного супроводу (фонограм) на заняттях з фітнесу. | |
| ПЗ 6. | Форми і методи організації занять оздоровчим фітнесом. Побудова фітнес-програми. Рекомендовані фізичні навантаження для непідготовлених учасників. Фізичні навантаження для людей з достатньо високим рівнем фізичної підготовленості. | |
| ПЗ 7. | Вибір вправ для розвитку кардіореспираторної підготовленості. Особливості підбору музичного супроводу (фонограм). | |
| ПЗ 8. | Вибір вправ для розвитку силової витривалості. Особливості підбору музичного супроводу (фонограм). | |
| ПЗ 9. | Вибір вправ для розвитку гнучкості та склада тіла. Особливості підбору музичного супроводу (фонограм). | |
| **Тема 4. Створення фітнес-програм** | | |
| ПЗ 10. | Принципи фітнес-тренування. Структура та зміст заняття. | |
| **Змістовий модуль 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ** | | |
| **Тема 5. Оздоровчі фітнес-програми** | | |
| ПЗ 11. | Форми і методи організації занять оздоровчим фітнесом. Індивідуальні і групові програми. | |
| ПЗ 12. | Ознайомлення з методикою організації та структури занять оздоровчим фітнесом. | |
| **Тема 6. Методика викладання оздоровчого фітнесу** | | |
| Л 2. | Методика проведення занять з оздоровчого фітнесу. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. | |
| ПЗ 13. | Оволодіння методикою проведення функціональних тренувань. | |
| **Тема 7. Характеристика та методика викладання сучасних фітнес-програм** | | |
| ПЗ 14. | Ознайомлення з методикою проведення кардіопрограм оздоровчої спрямованості, силової спрямованості, стречінгу. | |
| ПЗ 15. | Ознайомлення з кардіопрограмами. Структура і зміст. Характеристика та особливості методики викладання. Особливості проведення(з урахуванням індивідуальних особливостей). | |
| ПЗ 16. | Характеристика та методика викладання фітнес-програм силової спрямованості. Особливості побудови та проведення оздоровчо-тренувальних програм силовової спрямовоності. Особливості проведення(з урахуванням індивідуальних особливостей). | |
| ПЗ 17. | Організація оздоровчо-тренувальних занять за напрямком стречінг. Особливості і методики. Особливості і види стретчинга. Особливості проведення(з урахуванням індивідуальних особливостей). | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 8. Контроль та самоконтроль** | | | | | | |
| Л 3. | | Методи контролю за ефектом фітнесзанять. Самоконтроль рівня фізичного стану. Основи раціонального харчування під час занять оздоровчим фітнесом. | | | | |
| ПЗ 18. | | Створення фітнес-програм з аеробіки (кардіопрограми). | | | | |
| ПЗ 19. | | Створення фітнес-програм з вправ силового фітнесу. | | | | |
| ПЗ 20. | | Створення фітнес-програм зі стречінгу. | | | | |
| ПЗ 21. | | Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ функціонального тренінгу із застосуванням силового обладнання. Застосування методів проведення аеробного тренування. Підбір музичного супроводу, застосування команд та жестів під час проведення фрагменту контрольного аеробного заняття. | | | | |
| **7.2 Види навчальної діяльності** | | | | | | |
| НД 1. | | Підготовка до лекції. | | | | |
| НД 2. | | Підготовка до практичних занять. | | | | |
| НД 3. | | Підготовка до тестування. | | | | |
| **8. Методи викладання, навчання** | | | | | | |
| Дисципліна передбачає навчання через: | | | | | | |
| МН 1. | | Різновиди лекцій. | | | | |
| МН 2. | | Практичні заняття. | | | | |
| МН 3. | | Модуль-контроль. | | | | |
| Лекції надають студентам теоретичну основу з оздоровчого фітнесу, що є основою для самостійного навчання здобувачів освіти (РН 1 – РН 2.). Лекції доповнюються практичними заняттями, які надають студентам можливість застосовувати теоретичні знання на практиці. (РН 3) | | | | | | |
| **9. Методи та критерії оцінювання** | | | | | | |
| **9.1. Критерії оцінювання** | | | | | | |
| Шкала оцінювання ECTS | | | Визначення | | Чотирибальна національна шкала оцінювання | Рейтингова бальна шкала оцінювання |
| А | | | Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок | | 5 (відмінно) | 90-100 |
| В | | | Вище середнього рівня з кількома помилками | | 4 (добре) | 82-89 |
| С | | | В загальному правильна робота з певною кількістю помилок | | 74-81 |
| D | | | Непогано, але зі значною кількістю недоліків | | 3 (задовільно) | 64-73 |
| Е | | | Виконання задовольняє мінімальні критерії | | 60-63 |
| FX | | | Можливе повторне складання | | 2 (незадовільно) | 35-59 |
| F | | | Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни | | 0-34 |
| **9.2 Методи поточного формативного оцінювання** | | | | | | |
| За дисципліною передбачені наступні методи поточного формативного оцінювання: опитування студента на практичному занятті та усні коментарі викладача за його результатами, настанови викладача в процесі підготовки до виконання практичних і тестових завдань, виконання завдань на занятті, поточне тестування. | | | | | | |
| **9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання** | | | | | | |
| Методи оцінювання: | | | | | | |
| М 1. | Опитування (теоретичні знання, практичні навички і вміння). | | | | | |
| М 2. | Тестування в LMS MOODLE. | | | | | |
| В особливих ситуаціях робота може бути виконана дистанційно в LMS MOODLE (<http://dl.kpt.sumdu.edu.ua/>):  1. Тест. Модульний контроль № 1.  2. Тест. Модульний контроль № 2.  3. Тест. Контрольне вихідне тестування (ДСК). | | | | | | |
| Форма підсумкового контролю – залік. | | | | | | |
| **10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни** | | | | | | |
| **10.1 Засоби навчання** | | | | | | |
| ЗН 1. | Мультимедія | | | | | |
| ЗН 2. | Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, онлайн-опитування) | | | | | |
| **10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення** | | | | | | |
| Основна література | | | | 1.Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молді: проектування, розробка та особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 351с.  2. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник  [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. –194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194с.  3.Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с. | | |
| Допоміжна література | | | | 1. Нестерова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова // Методические материалы. – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.  2.Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії: посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. , 2004. – 103 с.  3.Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2014. – 624 с. | | |
| Інформаційні ресурси в Інтернеті | | | | 1. Офіційний сайт Міністерства охорони здоров’я України. URL: https://moz.gov.ua/.  2. https://ubpf.org/ | | |