



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум з фітнесу»

на 2024 / 2025 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	3 курс, 6а семестр
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	Приймак А.Ю.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Приймак А.Ю.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	К.п.н. ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Приймак А.Ю.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проєктор
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/info.php?id=1566

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	-	54		96	Залік

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предмет навчальної дисципліни «Практикум з фітнесу»: полягає у отриманні знань та формування умінь та навичок методики побудови та проведення занять із оздоровчого фітнесу з групами різної вікової категорії, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання; в цілому формування основ здорового способу життя та звички до рухової активності, а також використання оздоровчої цінності фітнесу.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Метою дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання фітнесу.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> – показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; – здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; – здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; – застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; – застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК):</i> – здатність працювати в команді; – здатність планувати та управляти часом; – навички міжособистісної взаємодії; – здатність бути критичним і самокритичним; – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i> – здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; – здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини; – здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; – здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; – здатність до безперервного професійного розвитку.
Навчальна логістика	<i>Зміст дисципліни:</i> ЗМ1. Введення у дисципліну «Практикум з оздоровчого фітнесу». Тема 1.1. Базові навички тренера групових програм з оздоровчого фітнесу. Тема 1.2. Загальні основи будови і методика проведення тренувань з оздоровчого фітнесу. Методи контролю та дозування навантаження. ЗМ2. Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування. Тема 2.1. Побудова типової фітнес-програми з базової (класичної) аеробіки. Алгоритм розрахунку показників ЧСС. Тема 2.2. Формування навиків музикальної грамоти. Практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки. Тема 2.3. Удосконалення техніки виконання базових рухів базової аеробіки. Навички модифікацій, кроків і способи їх розучування з групою. Білатеральні та унілатеральні базові кроки. Тема 2.4. Формування навиків застосування основних команд та інтернаціональних жестів аеробіки. Тема 2.5. Методи складання аеробних з’єднань і комбінацій, побудова

	<p>комплексу з класичної аеробіки.</p> <p>Тема 2.6. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук. Відпрацювання навичок ведення уроку під музичний супровід.</p> <p>Тема 2.7. Специфічні методи розучування комбінацій та їх модифікації базових кроків та переміщень в класах «AeroDance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги.</p> <p>Тема 2.8. Специфічні методи навчання комбінаціям та варіаціям в групових класах танцювальної аеробіки. Принцип симетрії. Принципи роботи с інерцією. Опанування комплексу з танцювальної аеробіки.</p> <p>Тема 2.9. Загальні основи побудови ефективного тренування на степ-платформі. Удосконалення техніки базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі. Конструювання аеробних комбінацій і з'єднань у степ-аеробіці.</p> <p>Тема 2.10. Методика проведення занять зі степ-аеробіки. Опанування орієнтовного комплексу зі степ-аеробіки</p> <p>ЗМ 3. Набуття навиків тренера групових фітнес програм силової спрямованості.</p> <p>Тема 3.1. Побудова занять із силового фітнесу, стандартні команди та техніка виконання силових вправ.</p> <p>Тема 3.2. Методика проведення оздоровчо-тренувальних занять з силового фітнесу. Формати АВТ, SuperSculpt, Upper-body, TABS та принципи їх складання. Принципи проведення інтервальних та кругових тренувань.</p> <p>Тема 3.3. Структура класів «змішаного формату». Специфіка проведення класу. Підбір вправ та обладнання до заняття «змішаного формату»..</p> <p>ЗМ 4. Набуття базових навиків персонального тренера тренажерного залу.</p> <p>Тема 4.1. Структура тренування оздоровчого тренування в тренажерному залі. Техніка виконання базових та ізолюючих силових вправ. Побудова тренувальних програм для початківців.</p> <p>Тема 4.2. Принципи та алгоритм складання індивідуальних програм тренувань для чоловіків та жінок з урахуванням цілей. Особливості побудови тренувань для жінок та підлітків. Побудова тренувальних програм на кардіотренажерах.</p> <p>ЗМ 5. Набуття навиків тренера групових фітнес програм з функціонального тренінгу з вагою власного тіла та обладнанням.</p> <p>Тема 5.1. Методика проведення функціональних тренувань з вагою власного тіла.</p> <p>Тема 5.2. Методика проведення функціональних тренувань з обладнанням. Функціональне тренування на нестабільних петлях TRX.</p> <p>ЗМ 6. Набуття навиків тренера ментального фітнесу «Розумне тіло»</p> <p>Тема 6.1. Побудова занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло». Особливості занять за системою Пілатес.</p> <p>Тема 6.2. Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги. Методика проведення занять з йоги.</p> <p>Тема 6.3. Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching та методика викладання в групах</p> <p>ЗМ 7. Набуття навиків тренера з дитячого та підліткового фітнесу.</p> <p>Тема 7.1. Побудова і особливості програм дитячого фітнесу. Специфічні методи навчання та проведення занять з дітьми</p> <p>Види занять: практичні</p> <p><i>Методи навчання:</i> 3 словесних методів навчання в процесі викладання дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія. Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відеозаписів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – повторний, фронтальний, поточний</p>
--	--

Пререквізити	Вивчення курсу Практикум з фітнесу пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання фітнесу, Психологія, Педагогіка, Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, сучасних фітнес-технологій, ТМ викладання атлетизму
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Іспит/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. 0-54 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.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.

Інформаційне забезпечення	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу /Атамась О. А. // Вісник Запорізького нац. ун-ту : [зб. наук. пр.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – № 2(8). – С. 5–13. Миргород Д.А. // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162 2. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Беляк Юлія, Майструк Антоніна, Зінченко Наталія // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16. 3. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61 4. 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. 5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с. 6. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. – Київ: Вид-во НАУ, 2012. – 32 с. 7. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко.Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалівВсеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ :Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121. 8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с. 9. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок /Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.
----------------------------------	---

Розробник:
 Ст.викладач
 кафедри ФВіС
 _____ / А.Ю. Приймак/
 « » _____ 2024 р.

Розглянуто і схвалено
 на засіданні кафедри ФВіС
 Протокол № 21 від 30.08.2024 р.
 В. о. зав. кафедри ФВіС
 _____ / С. О. Черненко/
 « » _____ 2024 р.

Гарант освітньої програми:
 Доцент кафедри ФВіС,
 к.н.ф.в.с.
 _____ / С. О. Черненко/
 « » _____ 2024 р.

Затверджую:
 Декан факультету інтегрованих
 технологій і обладнання
 _____ / О. Г. Гринь /
 « » _____ 2024