

# Силабус дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес – технології»



**Викладач : Довгань Надія Юрійвна** , доктор педагогічних наук , професор завідувачка кафедри олімпійського і професійного спорту ЧНУ ім. Петра Могили, майстер спорту.

## ПЕРЕДМОВА

Розробка і реалізація педагогічних інновацій активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних технологій, засобів і методів підвищення результативності освітньої діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування діяльності викладачів і здобувачів вищої освіти, з метою запобігання її корекції по ходу виконання, а також використання елементів інформаційних технологій. Сучні оздоровчі та фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті сьогодні неможливі без упровадження інновацій, що відкривають перед здобувачем вищої освіти можливість вибору освітніх форм і технологій фізичного розвитку і виховання. Можна констатувати, що активізація інноваційних процесів у вітчизняній фізичній культурі відповідає сучасному стану суспільного розвитку, відображає тенденції, притаманні соціокультурному простору України XXI ст. Важливість аналізу розвитку та становлення сучасних оздоровчих фітнес-технологій має свої позитивні фактори впливу на розуміння цього явища та допоможе в майбутньому практичному використанню в освітній сфері.

**Мета навчальної дисципліни** надати здобувачу вищої освіти спеціальних концептуальних знань та сформувані у них практичні вміння та навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням оздоровчих та фітнес технологій у фізичному вихованні та спорті

## Програмні результати навчання

РН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

РН 3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

РН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

РН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

РН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

РН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів

РН 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

**«Форми організації занять.** Основними формами організації занять є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувача вищої освіти

## Зміст дисципліни

Тема 1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.

Тема 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті

Тема 3. Аеробіка як один із видів фітнес-технологій

Тема 4. Регулювання навантаження під час занять фітнес технологією у фізичному вихованні та спорті

Тема 5. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях

Тема 6. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави

Тема 7. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій у фізичному вихованні та спорті . Складання комплексів вправ з аеробіки

Тема 8. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки, пілатесу, шейпінгу, стретчингу

## **Завдання навчальної дисципліни**

«Сучасні оздоровчі та фітнес-технології» є:

- розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій;
- створити у здобувачів вищої освіти уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- проаналізувати закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій та їх складових; ознайомлення з сучасними напрямками фітнес технологій фізичному вихованні та спорті;
- створити у здобувачів вищої освіти уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити здобувачів вищої освіти зі інноваційними технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що використовуються у фітнесі;
- навчити здобувачів вищої освіти побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

**Об'єкт навчальної дисципліни** – є процес сучасних оздоровчих та фітнес-технологій

**Предмет вивчення навчальної дисципліни** є сучасні оздоровчі та фітнес-технології.

**Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:**

**Програмні компетентності: Перелік обов'язкових компетентностей випускника**

**ІК Інтегральна компетентність** - Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту

### ***Загальні компетентності (ЗК)***

1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо
2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність)
6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

### ***Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)***

1.Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

2.Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

## **ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Передумовами вивчення даного предмету є базовими предметами для вивчення є навчальні дисципліни: «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», «Олімпійський і професійний спорт». Для практичної підготовки необхідні знання «Теорії і методики фізичного виховання». Процес підготовки проходить на основі знань з «Педагогіки», «Загальної психології», «Менеджменту», «Валеології» тощо.

### **Види робіт:**

Підготовка індивідуальної роботи (реферат, презентація ,проект ) – 15балів. Опитування на практичних заняттях – 40 ( 8занять по 5 балів).

Тестування –5 балів.

### **Забезпечення освітнього процесу:**

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

Обладнання: мультимедійний проектор.

### **Семестровий контроль: залік**

**Оцінювання:** за семестр: 70 балів, за залік :30 балів.

Обсяг: 4 кредити ECTS (120 год.).

### **Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять**

Ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

### **Критерії оцінювання індивідуальної роботи**

Оформлення роботи відповідно до вимог. Відповідність теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової інформації з питань щодо практичного застосування.

3.Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності, або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

4.Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

5.Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень. Спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту