

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ
Олексій ЖИЛЬЦОВ

« _____ » 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТА ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45307985
Програма № 3526/24
Начальник відділу моніторингу якості освіти
С. Шум
(підпис) (прізвище, ініціали)
« _____ » 20 24 р.

Київ-2024

Розробник:

Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач:

Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 10 січня 2024 р., протокол № 56

Робочу програму перевірено
« / » _____ 2024 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи

О. Головчанська Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи ОК Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	3 /90
Курс	4
Семестр	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	1
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	48
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Самостійна робота	42
Форма семестрового контролю	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності з проведення занять оздоровчими фітнес-технологіями.

Завдання предмета:

- Ознайомити з основами здорового способу життя;
- Ознайомити з основними підходами до класифікації фітнес-програм;
- Ознайомити з базовими кроками аеробіки та навчити використовувати специфічні методи навчання під час проведення занять;
- Ознайомити зі змістом фітнес-програм, спрямованих на розвиток силових здібностей;
- Навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять;
- Навчити складати комплекси базової та степ-аеробіки;
- Навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

«Сучасні оздоровчі та фітнес технології»

014 Середня освіта Фізична культура (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-7
Фахові компетентності спеціальності		
ФК-5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	3-7
ФК-6	Здатність проводити практичні заняття з плавання у ЗЗСО а також використовувати різні види рухової активності у воді з оздоровчою метою, під час організованого відпочинку (літні табори тощо).	3-7
ФК-9	Здатність проводити практичні заняття зі спортивних ігор в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	3-7
ФК-14	Здатність здійснювати управління і контроль у галузі фізичної культури і спорту в сучасних ринкових умовах України .	3-7
ФК-16	Здатність організовувати походи різного рівня складності, вміння долати перешкоди природного і штучного походження та надавати домедичну допомогу.	3-7

ФК-17	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності	3-7
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 8	Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.	3-7
ПРН – 9	Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.	3-7
ПРН – 13	Здійснює заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організацію й проведення спортивних змагань в умовах загальноосвітнього закладу.	3-7
ПРН – 17	Здатний здійснювати організацію діяльності учнів з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму, рухливих ігор та плавання .	3-7

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

Знати:

- Основні закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технологій;
- Форми, методи, засоби організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу;
- Основи техніки виконання вправ та методику їх викладання;
- Методику проведення занять з оздоровчого фітнесу з різними групами населення.

Вміти:

- Користуватися технічними засобами під час проведення уроків фізичної культури з використанням засобів оздоровчого фітнесу;
- Використовувати засоби оздоровчого фітнесу в залежності від вікових особливостей, статі, фізичної підготовленості;

- Самостійно складати та проводити комплекси вправ з предметами та без предметів під музику із різних вихідних положень для розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я;
- Складати танцювальні композиції базової та степ-аеробіки;
- Самостійно проводити заняття з оздоровчого фітнесу;
- Адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на заняттях оздоровчим фітнесом.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			
		Лекції	Практичні	Семінари	Самостійна робота
Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом	8	2			6
Тема 2. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм	8	2			6
Тема 3. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції	18	2	8	2	6
Тема 4. Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів	14	2	6		6
Тема 5. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	16	2	6	2	6
Тема 6. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'я	10		4		6
Тема 7. Складання танцювальних комбінацій. Зв'язки базової та степ-аеробіки	10		4		6
Модульний контроль	6				
Усього	90	10	28	4	42

5. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом.

Ключові слова: Здоров'я, фітнес, фізкультурно-оздоровча технологія.

Рекомендовані джерела: 2, 5, 7, 8, 10.

Тема 2. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм.

Ключові слова: аеробіка, фітнес-програма, структура.

Рекомендовані джерела: 10, 12, 15, 16, 17.

Тема 3. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції.

Ключові слова: базові кроки, блок, хореографія, елемент, комбінація.

Рекомендовані джерела: 2, 17, 19, 20.

Тема 4. Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів.

Ключові слова: сила м'язів, ізометричний метод, ізотонічний метод, ізокінетичний метод.

Рекомендовані джерела: 1, 3, 4, 6, 9.

Тема 5. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовка, урок, коловий метод.

Рекомендовані джерела: 11, 13, 14, 19, 21, 22.

Тема 6. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям.

Ключові слова: медичні групи, дихальні вправи, бодіфлекс.

Рекомендовані джерела: 17, 18, 20.

Тема 7. Складання танцювальних комбінацій. Зв'язки базової та степ-аеробіки

Ключові слова: танцювальна комбінація, зв'язка, базова аеробіка, степ-аеробіка.

Рекомендовані джерела: 2, 10, 16, 17, 19.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1-4	Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції	8
5-7	Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів	6
8-10	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	6
11-12	Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'я	4
13-14	Складання танцювальних комбінацій. Зв'язки базової та степ-аеробіки	4
	Всього	28

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Семестр 8	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	5	5
Відвідування практичних занять	1	14	14
Робота на практичному занятті	10	14	140
Робота на семінарських заняттях	10	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30
Виконання модульної роботи	25	3	75
Разом			
Максимальна кількість балів: 284			
Розрахунок коефіцієнта: 2,84			

6.2 Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання (оцінюється на 5 балів).

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

Тематика завдань для самостійної роботи

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Особливості техніки безпеки під час занять оздоровчим фітнесом	7	5
2	Методика застосування лікувально-профілактичного масажу	7	5
3	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	7	5
4	Методики визначення фізичного стану у процесі занять оздоровчим фітнесом.	7	5
5	Вплив харчування на здоров'я людини.	7	5
6	Методики визначення фізичної підготовленості у процесі занять оздоровчим фітнесом.	7	5
	Всього	42	30

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в тестовій формі та оцінки техніки виконання аеробних вправ та вправ оздоровчого фітнесу.

6.4 Критерії оцінювання практичного заняття

Рівень знань	Оцінка за 10-бальною шкалою	Критерії оцінювання
Відмінний рівень	9-10	Студент демонструє відмінний рівень знань та умінь в межах обов'язкового матеріалу з теорії та методики викладання гімнастики з можливими незначними недоліками
Добрий рівень	7-8	Студент демонструє в цілому добрий рівень знань та умінь в межах обов'язкового матеріалу з незначною кількістю помилок

Задовільний рівень	4-6	Студент демонструє посередній рівень знань та умінь із значною кількістю помилок з теорії та методики викладання гімнастики
Незадовільний рівень	1-3	Студент демонструє низький рівень знань та умінь та не володіє теорією та методикою викладання гімнастики

6.5 Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Форма контролю – залік.

**7. Навчально-методична карта дисципліни «Сучасні оздоровчі та фітнес технології»,
Всього: 90 год., лекції –10 год., практичні заняття – 28 год., МКР - 6 год., Семінар – 4 год., СО- 42 год.**

ПКМ	ТЕМИ СЕМІНАРІВ	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙ
			Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом.
			Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм.
МК			Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції.
			Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів.
МК			Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку.
		Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції	
		Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції	
		Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції	
		Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика складання навчальної композиції	
	Семінар		
		Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів	
		Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів	
		Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів	
		Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	
		Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	
	Семінар	Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку	
		Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям	
МК		Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям	

8. Літературні джерела

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с
2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
3. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
4. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. – 119 с.
5. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
6. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.