

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ



Олена ГРИБАНОВА

09 2023

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
підготовки фахових молодших бакалаврів

галузі знань:

01 – Освіта

06 – Журналістика
07- Управління та адміністрування

08 – Право
12 – Інформаційні технології

23 – Соціальна робота

24 – Сфера обслуговування

спеціальності:

012-дошкільна освіта
013-початкова освіта
017 – фізична культура і спорт
061 – журналістика
071 – облік і оподаткування
072 – фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
073 – менеджмент
081 – право
121 – інженерія програмного забезпечення
231 – соціальна робота
231 – соціальна робота
231 – соціальна робота
242 – туризм та рекреація

освітньо-професійної програми:

дошкільна освіта
початкова освіта
фізичне виховання
видавнича справа та редактування
бухгалтерський облік
фінанси і кредит

організація виробництва
правознавство
розробка програмного забезпечення

соціальна робота
соціальна педагогіка
соціальна адвокація
туристичне обслуговування

Укладач: Анна БАГОРКА

Обговорено та ухвалено на засіданні
циклової комісії туризму
та фізичного виховання
Протокол № 1 від «06» вересня 2023

Голова ЦК

Анна БАГОРКА

Ухвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «07» вересня 2023

Заступник директора з НМР

Альона ХОДАКОВСЬКА

2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів - 3	Галузь знань (шифр і назва) 01 Освіта/Педагогіка 06 Журналістика 07 Управління та адміністрування 08 Право 12 Інформаційні технології 23 Соціальна робота 24 Сфера обслуговування	Вибіркова
Розділів – 2	Спеціальності 012 ДОШКІЛЬНА ОСВІТА 013 ПОЧАТКОВА ОСВІТА 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ 061 ЖУРНАЛІСТИКА 071 ОБЛІК І ОПОДАТКУВАННЯ 072 ФІНАНСИ, БАНКІВСЬКА СПРАВА ТА СТРАХУВАННЯ 073 МЕНЕДЖМЕНТ 081 ПРАВО 121 ІНЖЕНЕРІЯ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ 231 СОЦІАЛЬНА РОБОТА 242 ТУРИЗМ (шифр і назва)	Рік підготовки: 3
Загальна кількість годин - 90		5 семестр
		Лекції -
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год	Освітньо-професійна програма Дошкільна освіта Початкова освіта Фізичне виховання Видавнича справа та редагування Бухгалтерський облік Фінанси і кредит Організація виробництва Правознавство Розробка програмного забезпечення Соціальна робота Соціальна педагогіка Туристичне обслуговування (якщо програм декілька, вписати назви усіх програм)	-
		Практичні, семінарські
		28 год.
		Самостійна робота
	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	62 год.
		Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» є: ознайомлення здобувачів освіти з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами фітнесу і визначення особливостей впливу кожного з них на організм.

- Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Оздоровчий фітнес» є:
- ознайомлення з технікою виконання специфічних засобів різних видів фітнес-програм;
 - засвоєння форм та методів контролю і самоконтролю на заняттях з фітнесу;
 - ознайомлення з шляхами попередження травм на оздоровчих заняттях;
 - оволодіння методикою організації та проведення занять з фітнесу з різними групами населення;
 - ознайомлення з методичними аспектами побудови занять з фітнесу.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні

знати:

- Теоретичний матеріал в обсязі програми.
- Значення і місце фітнесу у системі фізичного виховання.
- Структуру занять з оздоровчого фітнесу.
- Характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах фітнес заняття.
- Перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ.
- Особливості добору музичного супроводу для проведення занять.
- Методи дозування навантаження.
- Методика навчання аеробним вправам на фітнес заняттях.
- Вимоги до знань і умінь тренера з фітнесу.

вміти:

- Складати комплекси вправ для проведення занять з аеробіки та поєднувати їх у блоки та зв'язки .
- Підбирати інвентар та обладнання для занять з фітнесу.
- Оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість тих, хто займається.
- Використовувати спеціальну термінологію жестів для управління групою в процесі проведення заняття.
- Володіти коректною технікою виконання вправ аеробної хореографії.
- Складати фітнес-програми для занять з певними цільовими групами населення.
- Проводити заняття з фітнесу.

набути програмні компетентності (з ОПШ):

- Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.
- Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно- спортивних, оздоровчих заходів.
- Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
- Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.
- Здатність до проведення контролю стану

організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.

- Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.

- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

та отримати програмні результати (з ОПШ):

- Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.

- Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

Міждисциплінарні зв'язки. Теорія і методика фізичного виховання, Гімнастика з методиками викладання, Фізична культура, Аеробіка.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Фітнес як вид рухової активності

Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу.

Загальна характеристика фітнесу. Класифікація фітнесу. Види фітнес-програм. Фітнес для різних вікових груп.

Тема 2. Структура та зміст фітнес-заняття.

Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес-занять.

Розділ 2. Сучасні фітнес-технології

Тема 1. Аеробіка.

Тема 2. Фітнес з інвентарем.

Тема 3. Стретчинг.

Тема 4. Фітбол-фітнес.

Тема 5. Калланетика.

Тема 6. Пілатес.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		с/п	лаб	сам. роб. інд. завд.	
1	2	3	4	5	6
Розділ 1. Фітнес як вид рухової активності					
Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу.	6	-	1	-	5
Тема 2. Структура та зміст фітнес-заняття.	6	-	1	-	5

Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес-занять.	8	-	2	-	6
Разом за розділом 1	20	-	4	-	16
Розділ 2. Сучасні фітнес-технології					
Тема 4. Аеробіка	10	-	4	-	6
Тема 5. Фітнес з інвентарем.	10	-	4	-	6
Тема 6. Стретчинг.	10	-	4	-	6
Тема 7. Фітбол-фітнес.	10	-	4	-	6
Тема 8. Калланетика.	10	-	4	-	6
Тема 9. Пілатес.	10	-	4	-	6
Разом за розділом 2	60	-	24	-	36
Усього годин	90	-	28	-	62

5. Теми семінарських занять (практичних/лабораторних)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу.	1
2.	Тема 2. Структура та зміст фітнес-заняття.	1
3.	Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес-занять.	2
4.	Тема 4. Аеробіка.	4
5.	Тема 5. Фітнес з інвентарем.	4
6.	Тема 6. Стретчинг.	4
7.	Тема 7. Фітбол-фітнес.	4
8.	Тема 8. Калланетика.	4
9.	Тема 9. Пілатес.	4
	Разом	28

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу.	5
2.	Тема 2. Структура та зміст фітнес-заняття.	5
3.	Тема 3. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	6
4.	Тема 4. Аеробіка.	6
5.	Тема 5. Фітнес з інвентарем.	6
6.	Тема 6. Стретчинг.	6
7.	Тема 7. Фітбол-фітнес.	6
8.	Тема 8. Калланетика.	6
9.	Тема 9. Пілатес.	6
10.	Разом	62

Індивідуальне завдання

Виконання студентами індивідуальних завдань з дисципліни протягом семестру передбачає написання комплексу фітнес-вправ та його проведення.

7. Види контролю і система накопичення балів

Поточний контроль знань	Самостійна	Залік	Сума
-------------------------	------------	-------	------

Модульна атестація № 1 (30 балів)	Модульна атестація № 2 (30 балів)	робота інд. завд.		
1. Поточний контроль (20 балів): <ul style="list-style-type: none"> • робота на практичних заняттях – 10 б. • виконання домашніх завдань – 10 б. 2. Рубіжний контроль (10 балів): Здача комбінації – 5 б. Складання комбінації – 5 б.	1. Поточний контроль (20 балів): <ul style="list-style-type: none"> • робота на практичних заняттях – 10 б. • виконання домашніх завдань – 10 б. 2. Рубіжний контроль (10 балів): Здача комбінації – 5 б. Складання комбінації – 5 б.	20	20	100

Примітка: розробляючи систему накопичення балів, треба враховувати, що студентам бали виставляються за виконані завдання (вміння) та за засвоєння певного обсягу теоретичного матеріалу (знання). Оскільки ЄКТС передбачає накопичення балів протягом вивчення курсу, то має бути певна кількість контрольних заходів - мінімум 1 захід на 0,5 кредиту)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою коледжу	Залік	
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

8. Рекомендована література

1. Багорка А. М. Аеробіка : методичні рекомендації для організації самостійної роботи. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 27 с.
2. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.

5. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 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. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «ФестПрінт», 2016. 106 с.

9. Інформаційні ресурси

1. Посилання на Ваш курс в системі електронного забезпечення навчання Moodle:

<https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/modedit.php?add=resource&type=&course=804§ion=0&return=0&sr=0>

