

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-
педагогічної та навчальної ро-
боти

Б.О.Коробко

2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ ТА СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ»

(назва навчальної дисципліни)

підготовки **бакалавра**

(назва ступеня вищої освіти)

спеціальність **017 – Фізична культура і спорт**

(шифр і назва спеціальності)

Полтава
2022 рік

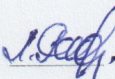
В.В.В.В.В.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», 2022 року. – 13 с.

Складена відповідно до освітньої програми бакалавра «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Розробник: Синиця Т.О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту

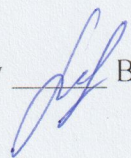
Погоджено

Гарант ОПП «Фізична культура і спорт»  Д.М.Рибалко, д.пед.н., професор

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол від «03» серпня 2022 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту  Л.М.Оніщук, к.пед.н., доцент
«03» серпня 2022 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету
Протокол від «04» серпня 2022 року № 1

Голова навчально-методичної комісії
Факультету фізичної культури та спорту  В.І.Горошко, к.мед.н., доцент
«04» серпня 2022 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		форма навчання денна
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов’язкова
Загальна кількість годин – 180		
Модулів – 1	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 4		3-й
		Семестр
		6-й
		Лекції
Індивідуальне завдання – не передбачено	Ступінь вищої освіти <u>бакалавр</u>	22 год.
		Практичні, семінарські
		40 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		118 год.
		Індивідуальна робота: 0 год.
		Вид контролю:
	екзамен	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 62/118

2. Мета навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості» є обов'язковою дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт».

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формування у майбутніх фахівців фізичної культури професійних умінь та здібностей з побудови, програмування та проведення занять з аеробних та силових видів фітнесу, демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Вивчення навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості» забезпечить формування як загальних, так і фахових компетентностей у студентів, а саме:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості» є знання студентів з таких дисциплін, як: «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Загальна теорія здоров'я» з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.

4. Очікувані результати навчання з дисципліни

Очікуваними результатами навчання з дисципліни «Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» є:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 22. Застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.

Сума балів	Значення ЄКТС	Оцінка	Критерій оцінювання	Рівень компетентності
90-100	A	Відмінно	Студент має системні, глибокі та узагальнені знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними концептуальними положеннями та вміннями й навичками на рівні, який визначається як максимально допустимий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються чітко та глибинно. Виконання практичних завдань відмінне: є відповідність алгоритму, глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Високий , що демонструє якісні системні знання, вміння та навички, передбачені навчальною дисципліною.
82-89	B	Добре	Студент має глибокі знання матеріалу, передбаченого робочою програмою; володіє основними поняттями, термінами та положеннями на рівні, який визначається як високий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються чітко й правильно. Виконання практичних завдань з розумінням роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Достатній , що забезпечує здобувачу самостійне вирішення основних практичних завдань
74-81	C	Добре	Студент має достатньо системні	Достатній ,

			знання навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями, термінами та поняттями, але допускається помилок при відповіді. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються без особливих труднощів. Виконання практичних завдань містить незначні помилки: слідує алгоритму, але проявляє власну ініціативу, що пояснюється розумінням матеріалу та роботи, усвідомлює взаємозв'язки між вивченим матеріалом, але не наважується їх пояснити.	конкретний рівень, за вивченим матеріалом робочої програми дисципліни
64-73	Д	Задовільно	Студент має певні знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються з труднощами. Виконання практичних завдань формалізовано: слідує алгоритму, допускає грубі помилки, іноді наявне нерозуміння вивченого та взаємозв'язків з іншими дисциплінами. Не вміє пояснити факти та концепції. Допускає помилки при виконанні завдань.	Середній, що забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни
60-63	Е	Задовільно	Студент має мінімальні знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються з труднощами. Виконання практичних завдань значно формалізовано: є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Початковий, що є мінімально допустимим при вивченні навчальної дисципліни
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання екзамену/	Здобувач може відтворити окремі фрагменти з курсу. Незважаючи на те, що програму навчальної дисципліни Здобувач виконав, працював він пасивно, його відповіді під час прак-	Низький, не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при

		заліку	тичних і лабораторних робіт в більшості є невірними, необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у Здобувача відсутні.	вивчені дисципліни.
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач повністю не виконав вимог робочої програми навчальної дисципліни. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними. Здобувач не допущений до здачі екзамену/заліку.	Незадовільний , Здобувач не підготовлений до самостійного вирішення задач, які окреслює мета та завдання дисципліни.

6. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є екзамен; також можуть бути:

- стандартизовані тести;
- відкриті заняття, флешмоби ;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- реферати;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

7. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи побудови та проведення занять з фітнесу

Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни.

Практичне заняття №1. (2 год.)

Тема 2. Характеристика фітнес-програм.

Практичне заняття №2-5. (8 год.)

Тема 3. Фізична активність, фітнес та здоров'я.

Практичне заняття №6. (2 год.)

Тема 4. Програмування занять фітнесом.

Практичне заняття №7-8. (4 год.)

Тема 5. Спрямовання фітнес-програм.

Практичне заняття №9. (2 год.)

Тема 6. Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу.

Практичне заняття №10-11. (4 год.)

Тема 7. Особливості організації та проведення змагань з видів фітнесу.

Практичне заняття №12-13. (4 год.)

Тема 8. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави.

Практичне заняття №14-16. (6 год.)

Тема 9. Складання комплексів вправ групових занять фітнесом.

Практичне заняття №17-18. (4 год.)

Тема 10. Складання комплексу вправ ментального фітнесу.

Практичне заняття №19. (2 год.)

Тема 11. Складання комплексу вправ персонального тренування.

Практичне заняття №20. (2 год.)

8. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Основи побудови та проведення занять з фітнесу						
Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни	16	2	2	-	-	10
Тема 2. Характеристика фітнес-програм		4	8	-	-	10
Тема 3. Фізична активність, фітнес та здоров'я		2	2	-	-	10
Тема 4. Програмування занять фітнесом		4	4	-	-	10
Тема 5. Спрямування фітнес-програм	14	2	2	-	-	10
Тема 6. Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу		4	4			10
Тема 7. Особливості організації та проведення змагань з видів фітнесу			4	-	-	10
Тема 8. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави.		4	6			10
Тема 9. Складання комплексів вправ групових занять фітнесом	16		4			10
Тема 10. Складання комплексу вправ ментального фітнесу	16		2	-	-	10
Тема 11. Складання комплексу вправ персонального тренування	14		2	-	-	10
Всього	180	22	40	-	-	118

9. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми
	Семінарські заняття не передбачені	

10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми
1	Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни	2
2	Тема 2. Характеристика фітнес-програм	8
3	Тема 3. Фізична активність, фітнес та здоров'я	2
4	Тема 4. Програмування занять фітнесом	4

5	Тема 5. Спрямування фітнес-програм	2
6	Тема 6. Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу	4
7	Тема 7. Особливості організації та проведення змагань з видів фітнесу	4
8	Тема 8. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави.	6
9	Тема 9. Складання комплексів вправ групових занять фітнесом	4
10	Тема 10. Складання комплексу вправ ментального фітнесу	2
11	Тема 11. Складання комплексу вправ персонального тренування	2
	Усього	40

11. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми
	Лабораторні заняття не передбачені	

12. Самостійна робота

Метою самостійної роботи студента є: навчитися користуватися бібліотечними фондами і каталогами, працювати з історичними та літературними джерелами, складати конспекти, аналізувати матеріал, робити висновки про результати проведених досліджень.

Види самостійної роботи студента:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- підготовка до практичних занять;
- опрацювання тем курсу, які виносяться на самостійне вивчення, за списками літератури, рекомендованими в робочій навчальній програмі дисципліни;
- підготовка до виконання модульної контрольної роботи (тестування);
- відвідування консультацій (згідно графіку консультацій кафедри);
- підготовка до складання екзамену за контрольними питаннями.

Питання для самостійного вивчення студентами

№ з/п	Питання	Кількість годин для денної форми
1	Теоретична підготовка студентів за матеріалами лекційного курсу	18
2	- принципи оздоровчого тренування; - аеробіка як один із видів оздоровчого фітнесу; - класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчому фітнесі; - зміст та структура занять оздоровчим фітнесом; - регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом;	50
3	Оздоровчий фітнес за різними ознаками: за цільовою направленістю; за переважним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності; за функціональною направленістю; за ступенем інтенсивності навантаження; за місцем та середовищем проведення занять; за кількісним складом; за наявністю технічного спорядження; за організаційно-методичною формою проведення занять; за анатомічною ознакою;	50

	за біомеханічною ознакою	
	Разом	118

13. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми
	Індивідуальні заняття не передбачені	

14. Методи навчання

При викладанні дисципліни застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання.

Словесні та наочні методи навчання використовуються під час лекцій, практичних занять, індивідуальних та групових консультацій, практичні – на практичних заняттях.

Під час проведення лекцій та практичних занять використовуються такі словесні методи як розповідь, пояснення, бесіди.

До числа наочних методів, які застосовуються при викладанні дисципліни, належать: показ, ілюстрація, демонстрація.

15. Методи контролю

Поточний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань студентів під час практичних занять, оцінювання виконання студентами самостійної роботи, проведення і перевірки письмових контрольних робіт, тестування або в ході індивідуальних співбесід зі студентами під час консультацій. Вибір конкретних форм і методів поточного контролю знань студентів залежить від викладача і доводиться до їхнього відома на першому практичному занятті.

Модульний контроль є частиною поточного контролю і має на меті перевірку засвоєння студентом певної сукупності знань та вмінь, що формують відповідний модуль. Він реалізується шляхом проведення спеціальних контрольних заходів (у формі тестування чи написання студентами контрольних робіт), проводиться наприкінці кожного змістового модулю за рахунок аудиторних занять, під час групових консультацій або ж за рахунок часу, відведеного на самостійну роботу студентів. На підставі результатів модульного контролю здійснюється міжсесійний контроль (атестація).

Підсумковий контроль здійснюється у формі семестрового екзамену.

16. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання, тестування та самостійна робота											Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1												
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11		
4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	50	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики

90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
74 – 81	C – добре	
64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
60 – 63	E – достатньо	
35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
0 – 34	F – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Правила модульно-рейтингового оцінювання знань

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів.

1. Поточний контроль. Бали, отримані впродовж семестру, за видами навчальної діяльності розподіляються наступним чином (розподіл орієнтовний):

- робота на практичних заняттях (відповіді на запитання, виконання завдань, проведення комплексів вправ, а в разі їх пропусків з поважної причини – індивідуальні співбесіди на консультаціях за темами відповідних практичних заняттях) – до 50 балів);

Присутність на лекціях і практичних заняттях не оцінюється в балах. Пропуски занять підлягають обов'язковому відпрацюванню в індивідуальному порядку під час консультацій. Пропущене заняття має бути відпрацьоване впродовж двох наступних тижнів, при тривалій відсутності студента на заняттях з поважної причини встановлюється індивідуальний графік відпрацювання пропусків, але не пізніше початку екзаменаційної сесії.

Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 25 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

2. Підсумковий контроль Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

17. Методичне забезпечення

1. Синиця Т.О. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості: курс лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 140 с.

2. Синиця Т.О. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості: методичні рекомендації до практичних занять для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 76 с.

3. Інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань.

18. Рекомендована література

Базова

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 41 с.

3. Меншиких О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меншиких, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.

4. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.

5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т.О.Синиця. – Львів : 2019. – 244 с.

6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2010. – 776 с.

Допоміжна

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.

2. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 183 с.

3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

19. Інформаційні ресурси

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості» для студентів денної форми навчання спеціальності – фізична культура і спорт / Т.О.Синиця. – Полтава : НУПП, 2022. – 12 с. (Електронна версія в електронній бібліотеці НУПП).

2. https://www.youtube.com/watch?v=ZC_ycQutagg

3. <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>