

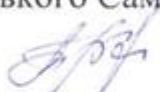
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

ЗАТВЕРДЖЕНО
Декан ІІІ медичного
факультету,
доцент Шишкін М.А.
« 16 » 09 2020 р.



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

РОЗГЛЯНУТО на засіданні Ради факультету Студентського Самоврядування  Протокол № 03-1/09 від «18» 09. 2020 р.	РОЗГЛЯНУТО на засіданні Вченої ради факультету Протокол № 1 Від «16» 09. 2020 р.
---	--

1. Загальна інформація про викладача

Гурєєва Антоніна Михайлівна, к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ
e-mail: gureev@i.ua

Черненко Олена Євгенівна, к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ
e-mail: chernenko.e7@gmail.com

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

Назва дисципліни: «Сучасні фітнес технології».

Код навчальної дисципліни: ВБ 3.5.

Кількість кредитів з дисципліни: 4 кредити ECTS, 120 годин (лекцій – 12; практичних – 34; СРС – 74).

3. Час і місце проведення навчальної дисципліни

Семестр: 5

Згідно розкладу занять.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити (перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні «Сучасні фітнес технології»): «Нормальна анатомія людини», «Нормальна фізіологія людини», «Біомеханіка та клінічна кінезіологія», «Фізичне виховання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Терапевтичні вправи».

Постреквізити (перелік дисциплін, для вивчення яких є обов'язковими знання, здобуті при вивченні «Сучасні фітнес технології»): «Коригуюча гімнастика», «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність», «Гідротерапія».

5. Характеристика навчальної дисципліни

5.1 Призначення навчальної дисципліни

Фахівець з фізичної терапії, ерготерапії повинен мати уяву про тенденції розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами фітнесу, знати особливості впливу кожного з них на організм тих, хто займається. Головне завдання навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології» - це надання студентам комплексу наукових, теоретично-практичних знань, вмінь, навичок для забезпечення процесу оздоровлення різних верств населення.

Компетенції, яких набуває студент при вивченні дисципліни.

<p>Інтегральна компетентність</p>	<p>Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого- педагогічних наук.</p>
--	--

Загальні компетентності (ЗК)	<p>Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>Здатність працювати в команді.</p> <p>Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
Фахові компетентності спеціальності (ФК)	<p>Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.</p> <p>Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.</p> <p>Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції додатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.</p> <p>Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.</p> <p>Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.</p> <p>Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.</p> <p>Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.</p> <p>Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.</p>

5.2 Мета вивчення навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів з основними поняттями;
- сформулювати уяву про значення навчальної дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки спеціаліста для застосування здобутих знань у процесі розв'язання професійних задач;
- навчитися визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; самостійно проводити індивідуальні і групові заняття різної спрямованості; використовувати інноваційні види сучасного фітнесу та рухової активності; застосовувати на практиці різні види фітнес-програм; надавати першу долікарську допомогу;
- демонструвати усвідомлене використання засобів фітнес технологій як фактора відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.

5.3 Завдання вивчення дисципліни:

Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна «Сучасні фітнес технології»:

- демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади;
- використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень;
- застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії;
- застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію;
- реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії;
- обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність;
- проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- теоретичний матеріал в обсязі програми;
- методичні аспекти побудови занять з фітнесу;
- структуру та зміст сучасних фітнес програм;
- техніку виконання специфічних засобів різних видів фітнес програм;
- 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 та силовим вправам на фітнес заняттях;
- вимоги до знань і умінь тренера з сучасних фітнес програм;
- методи оцінки ефективності застосування фітнес програм та способи й види контролю за станом здоров'я та самопочуттям клієнтів.

вміти:

- складати комплекси вправ для проведення занять з аеробіки та поєднувати їх у блоки та зв'язки;
- підбирати інвентар та обладнання для занять сучасними видами фітнесу;
- оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість тих хто займається;
- надавати першу медичну допомогу;
- використовувати спеціальну термінологію жестів для управління групою в процесі проведення заняття;
- складати фітнес-програми для занять з певними цільовими групами населення;
- проводити індивідуальні та групові заняття сучасними видами фітнесу.

5.4 Зміст навчальної дисципліни:

Програма навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології» складається з лекцій – 12 год.; практичних – 34 год.; СРС – 74 год.

Назви тем:

Основи організації та змісту навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології».

Характеристика основних засобів аеробіки, особливості та значення музики на заняттях

аеробікою

Особливості використання фізичних вправ у сучасних фітнес програмах. Заборонені вправи.

Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості.

Основи організації та методика проведення заняття з гімнастичною палкою.

Основні види та засоби степ-аеробіки.

Основи організації та методика проведення занять з фітболом.

Характеристика та методика викладання фітнес-програм силової спрямованості.

Основи організації та методика проведення колового тренування.

Основи організації та методика проведення інтервального тренування. Методика «Табата».

5.5 План вивчення навчальної дисципліни:

№ тижня	Назва теми	Форми організації навчання та кількість годин	Завдання для самостійної роботи
1	Тема 1. Основи організації та змісту навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології».	Л - 2 год.; ПЗ - 2 год.; СРС - 4 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях.
2	Тема 2-4. Характеристика основних засобів аеробіки, особливості та значення музики на заняттях аеробікою.	Л - 2 год.; ПЗ - 6 год.; СРС - 10 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок.
3	Тема 5. Особливості використання фізичних вправ у сучасних фітнес програмах. Заборонені вправи.	Л - 2 год.; ПЗ - 2 год.; СРС - 6 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок.
4	Тема 6. Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості.	ПЗ - 2 год.; СРС - 5 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок (складання комплексу вправ).
5	Тема 7. Основи організації та методика проведення заняття з гімнастичною палкою.	ПЗ - 2 год.; СРС - 5 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок (складання комплексу вправ).
6	Тема 8-9. Основні види та засоби степ-аеробіки.	Л - 2 год.; ПЗ - 4 год.; СРС - 8 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок.
7	Тема 10-11. Основи організації та методика проведення занять з фітболом.	ПЗ - 4 год.; СРС - 7 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях.

			Опрацювання практичних навичок (складання комплексу вправ).
8	Тема 12-14. Характеристика та методика викладання фітнес-програм силової спрямованості.	Л - 2 год.; ПЗ - 6 год.; СРС - 10 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок (складання комплексу вправ).
9	Тема 15. Основи організації та методика проведення колового тренування.	ПЗ - 2 год.; СРС - 5 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок (складання комплексу вправ).
10	Тема 16. Основи організації та методика проведення інтервального тренування. Методика «Табата».	Л - 2 год.; ПЗ - 2 год.; СРС - 6 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях. Опрацювання практичних навичок (складання комплексу вправ).
11	Тема 17. Підсумкове заняття. Залік.	ПЗ - 2 год.; СРС - 8 год.	Опрацювання тем за допомогою навчального матеріалу, який знаходиться на сайті кафедри та розроблених методичних рекомендаціях.

6. Самостійна робота студента

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи організації та змісту навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології».	4
2-4	Характеристика основних засобів аеробіки, особливості та значення музики на заняттях аеробікою.	10
5	Особливості використання фізичних вправ у сучасних фітнес програмах. Заборонені вправи.	6
6	Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості.	5
7	Основи організації та методика проведення заняття з гімнастичною палкою.	5
8-9	Основні види та засоби степ-аеробіки.	8
10-11	Основи організації та методика проведення занять з фітболом.	7
12-14	Характеристика та методика викладання фітнес-програм силової спрямованості.	10
15	Основи організації та методика проведення колового тренування.	5
16	Основи організації та методика проведення інтервального тренування. Методика «Табата».	6
17	Підготовка до підсумкового заняття та заліку.	8
Разом		74

Консультативна допомога: відповідно до графіку, розміщеному на інформаційному стенді та сайті кафедри.

Контрольні заходи: самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд із

аудиторною роботою, оцінюється під час відповідного практичного заняття.

7. Список основної та додаткової літератури

7.1 Основна література

1. Воловик Н.І. «Сучасні програми оздоровчого фітнесу»: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
3. Гурєєва А.М. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія»/ А.М. Гурєєва, Е.Ю. Дорошенко, І.О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук, світ, 2008. – 198 с.
5. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 230 с.
6. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
7. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ: навчально-методичний посібник / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 80 с.
8. Черненко О.Є. Аеробіка: конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт»/ О.Є. Черненко, Б.В. Кокарев, К.В. Короленко. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. – 71 с.
9. Черненко О.Є. Аеробіка: методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання», «Здоров'я людини» / О.Є. Черненко, Б.В. Кокарев. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. – 55 с.

7.2 Додаткова література

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.
2. Гордейченко О.А. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2009. – 38 с.
3. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В.В. Іваночко. – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
4. Кокарев Б.В. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: методичні рекомендації до розділу навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2008. – 44 с.
5. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2006. – 70 с.

6. Корносенко О.К. Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»: для студ. ф-тів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / О.К. Корносенко; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. – Полтава, 2016. – 52 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробьов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
8. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова. – Полтава, 2010. – 244 с.
9. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К.: Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

8. Контроль і оцінка результатів навчання

8.1 Види контролю:

- поточний;
- підсумковий.

8.2 Форми контролю:

Поточна навчальна діяльність здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Оцінка за заняття визначається як середня за поточний тестовий контроль, співбесіду на занятті, виконання практичного завдання, виконану самостійну роботу.

Оцінювання здійснюється відповідно до знань, умінь та навичок студента, які він демонструє на занятті та які він здобуває згідно з робочою програмою.

На кожному практичному занятті викладач оцінює знання кожного студента за чотирибальною шкалою («5», «4», «3», «2»).

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку.

Для дисциплін, формою контролю для яких є залік, оцінка базується виключно на результатах оцінювання поточної діяльності та визначається за двобальною шкалою: «**зараховано**» або «**не зараховано**», а максимальна кількість балів за поточну діяльність становить **200** балів.

Загальна кількість балів, набраних студентом при вивченні дисципліни, конвертується в національну шкалу оцінювання за таблицею:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
170 – 200	відмінно
140 – 169	добре
110 – 139	задовільно
0 – 109	незадовільно

9. Політика навчальної дисципліни

Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- 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, використанні методики досліджень і джерела інформації.