



*Коростишівський педагогічний
фаховий коледж імені І.Я.Франка
Житомирської обласної ради*

**Циклова комісія викладачів фізичної культури
та виховання з методикою навчання
СИЛАБУС**

Назва освітньої компоненти	Фітнес-технології
Освітньо-професійна програма	Фізична культура
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Спеціальність	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Формат освітньої компоненти	вибіркова ОК
Форма навчання	денна
Рік навчання/семестр	III (II) рік, VI (IV) семестр
Обсяг	загальний обсяг – 150 год (кредитів ЄКТС – 5)
Контрольні заходи	екзамен
Викладач	Войналоич Олена Валеріївна, викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист
E-mail	lenavojnalovich@gmail.com
Посилання на сайт	http://korpk.org.ua/
Консультації	згідно з графіком
Анотація освітньої компоненти	Нові фітнес-технології стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Активне впровадження новітніх фітнес-технологій, організація рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту.
Мета освітньої компоненти	Метою викладання освітньої компоненти «Фітнес-технології» є: - сформувати професійно-педагогічні компетентності, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу; - вивчити техніку виконання і методику навчання спеціальних вправ з різних фітнес-програм; - сприяти розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу; - прищепити здобувачам освіти професійно-

	педагогічні компетентності в проведенні навчальних і позакласних занять з оздоровчого фітнесу в школі, ДЮСШ, фітнес-центрі.
Очікувані результати навчання	
У процесі вивчення освітньої компоненти “Фітнес-технології” здобувачі освіти повинні знати: ● загальні основи фітнесу; ● зміст та методику проведення оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу; ● особливості тестування та контролю в процесі оздоровчих занять фітнесом; ● методику проведення занять з фітнесу з різними віковими групами; ● термінологію основних вправ фітнесу, техніку виконання та методику навчання основних елементів; ● особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.; вміти: ● складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (заняття) базової аеробіки у відповідності до музичного супроводу; ● виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (заняття) аеробіки; ● складати, записувати і виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (заняття) зі степ-фітнесу; ● виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (заняття) силового фітнесу; ● складати, записувати і виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (заняття) з фітболу; ● складати, записувати і виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (заняття) комплексу вправ стретчингу; ● виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (заняття) пілатесу; ● організувати або взяти участь у проведенні змагань одного з видів фітнесу; ● володіти навичками страхування і допомоги при виконанні вправ фітнесу. У процесі вивчення освітньої компоненти “Фітнес-технології” у здобувачів освіти формуються такі компетентності: ЗК2 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. ЗК3 Здатність спілкуватися державною мовою ЗК5 Здатність до міжособистісної взаємодії. ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК7 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК8 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології. СК3 Здатність до інтеграції предметних знань із різних освітніх галузей. СК4 Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання. СК5 Здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі. СК8 Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів. СК11 Здатність до використання освітніх інновацій у професійній діяльності. СК12 Здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб.	

- РН1** Здійснювати професійну діяльність державною мовою як усно, так і письмово
- РН3** Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.
- РН4** Ураховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.
- РН10** Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти.
- РН11** Застосовувати інновації у професійній діяльності.
- РН13** Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Тематика освітньої компоненти

Змістовий модуль 1. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

Тема 1. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Теорія тренування. Загальні поняття і позитивний ефект занять аеробікою. Структура уроку з аеробіки. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Техніка безпеки на уроках з аеробіки. Попередження травматизму.

Основи музичної грамоти для інструктора групових програм. Значення музики в роботі інструктора групових програм. Визначення основних понять музичної грамоти: метроритм, біт, такт, темп, музична вісімка, музичний квадрат.

Визначення темпу музики та рекомендації по підбору музики в залежності від віку та фізичної підготовленості. Підбір музичного супроводу для уроку оздоровчої аеробіки. Виконання вправ для розвитку метроритму. Методика опанування постави під час виконання базових рухів аеробіки. Методика опанування базових кроків аеробіки. Конструювання з'єднань і комбінацій. Технологія складання навчальних комбінацій.

Тема 2. Особливості побудови і проведення заняття степ-аеробіки.

Техніка безпеки в програмах степ-аеробіки. Особливості побудови і проведення заняття степ-аеробіки. Методика опанування базових кроків степ-аеробіки. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки. Позашкільні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки. Регулюючий ефект аеробних і силових вправ. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового спрямування. Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Шляхи опанування методикою навчання техніки виконання базових кроків аеробіки. Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою. Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою. Техніка безпеки під час занять аеробікою.

Змістовий модуль 2. Технологія проведення занять силового фітнесу.

Тема 1. Основні методи та принципи побудови занять силової спрямованості. Загальні основи силових тренувань. Обладнання та інвентар, місць для занять силової спрямованості. Техніка безпеки при заняттях силовим фітнесом. Основні методи та принципи побудови занять силової спрямованості. Загальна структура та зміст типової програми з силового фітнесу. Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу. Характеристика й побудова занять високоінтенсивного інтервального тренування. Колове тренування.

Тема 2. Розвиток сили з вагою власного тіла. Характеристика й побудова силових програм з обтяженням ваги власного тіла.

Тема 3. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. Характеристика й побудова силових програм із гантелями, медболами та бодібарами.

Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі. Розвиток сили з вагою власного тіла. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. Структура і зміст

інтервального тренування (TWB – total body workout). Тренування м'язів рук та плеча. Тренування м'язів спини та грудних м'язів. Тренування м'язів ніг. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY. Основні методи побудови занять силової спрямованості. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Змістовий модуль 3. Технологія проведення занять ментального фітнесу.

Тема 1. Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу. Класифікація засобів розвитку гнучкості. Основні принципи безпечного видовження м'язів і фасцій. Позитивні фактори впливу на організм при заняттях стретчингом. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching, в залежності від рівня підготовленості.

Тема 2. Характеристика й побудова тренувальної програми з пілатесу. Сутність Пілатесу та його позитивні впливи на організм людини. Принципи системи Пілатес. Дихання під час занять Пілатесом. Центр сили та його структура. Правильне положення тіла та постава. Фундаментальні вправи пілатесу. Вправи пілатесу на маті.

Позитивні впливи стретчингу. Гнучкість та її важливість як компонента оздоровчого фітнесу. Порівняльна характеристика методів стретчингу. Визначення гнучкості. Основні етапи розвитку системи Пілатес. Вплив занять Пілатесом на організм людини. Моделі дихання які застосовуються в Пілатесі. Важливість фундаментальних вправ у системі Пілатес. Ознайомитись з вправами Пілатес на маті.

Змістовий модуль 4. Технологія проведення занять сучасних напрямків фітнесу.

Тема 1. Сучасні напрямки фітнесу. Комплексні види фітнес-тренування. Характеристика й побудова фітбол-тренування. Фітнес з елементами бойових видів спорту. Характеристика й побудова заняття фітнесу на батуті. Скіпінг. Фітнес-йога. Характеристика й побудова заняття з дитячого фітнеса.

Характеристика комплексних видів фітнес-тренування. Позитивний вплив на організм людини фітбол-тренування (Fitball). Ефективність фітнесу на батуті. Охарактеризуйте види та зміст фітнес-програм для дітей. Основні завдання дитячого фітнесу та його види. Розвиток фітнесу та його вплив на рухову активність дітей шкільного віку.

Система оцінювання відповідно до [Положення про критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти Коростишівського педагогічного фахового коледжу імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради](#)

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна	Додаткова
1. Воловик Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с. 2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч.посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с. 3. Тулайден В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с. / Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями	1. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

Інформаційні ресурси

<https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>

<http://surl.li/enknv>

Політика освітньої компоненти

Активна участь в обговоренні теоретичних питань та виконанні письмових завдань; підготовка та проведення фрагментів уроків; своєчасність виконання практичних та самостійних робіт.

Діяльність здобувачів освіти здійснюється відповідно до **Положення про академічну доброчесність у Коростишівському педагогічному фаховому коледжі імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради** <http://surl.li/mqepxp>

Розглянуто та затверджено на засіданні циклової комісії викладачів фізичної культури та виховання з методикою навчання

Протокол № 1 від 29.08.2024

Голова циклової комісії (підпис існує)

Н.Ц.Тунік