

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Фітнес програми силової та аеробної спрямованості
Кредити ЄКТС, години	3 кредити ЄКТС, Всього – 36 год., Лекції – 4 год., Практичні – 4 год., Лабораторні – 28 год.
Рівень вищої освіти	Перший (Бакалавр)
Семестр	Сьомий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесний, практичний, наочний, робота з навчально-методичною літературою, відеометоди (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо), самостійна робота, індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота.
Актуальність дисципліни	<p>Вивчення даної дисципліни передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців другого рівня вищої освіти, зокрема знати методику виконання силових рухів; виправляти типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання; знати структуру уроку силового фітнесу і окремих його частин; володіти теорією та методикою виконання базового тренування; знати зміст уроку оздоровчого фітнесу; методично правильно проводити тренування з силового фітнесу; будувати комплекси вправ з силового фітнесу.</p> <p>Фітнес програми аеробного спрямування являють собою довготривалий, багатокomпонентний процес який упорядкований сукупністю специфічних тренувань, що спрямовують їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на різних етапах підготовки підсилює та забезпечує кращу готовність студентів у повсякденному житті.</p>
Мета	Забезпечення студентів знаннями основних теоретичних і методичних положень з силового та аеробного фітнесу як засобу фізичного виховання, формування у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з силового та аеробного фітнесу з людьми різного віку.
Завдання	Ознайомити студентів з предметом і завданням методики викладання силового та аеробного фітнесу, методикою роботи тренера на заняттях з силового та аеробного фітнесу, вивчення методики виконання тренувальних вправ, ознайомлення з основними елементами силового та аеробного фітнесу, складання фітнес програм силового та аеробного спрямування.
Загальні компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знання та розуміння предметної області і професійної діяльності. 2. Здатність працювати в команді та автономно. 3. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання. 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. 5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні

	<p>технології .</p> <p>6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.</p> <p>7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>10. Здатність застосовувати кращі практики у професійній діяльності.</p> <p>11.Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.</p>
<p>Фахові компетентності</p>	<p>1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.</p> <p>3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.</p> <p>4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.</p> <p>5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p> <p>6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.</p> <p>7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності</p> <p>9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.</p> <p>10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.</p> <p>13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.</p> <p>14. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.</p>
<p>Зміст курсу</p>	<p>Теоретичні відомості силового та аеробного фітнесу. Методики виховання силових здібностей та основні засоби розвитку сили і витривалості. Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять силовим та аеробним фітнесом. Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень. Складання силових фітнес програм для основних м'язових груп. Фітнес програми базових вправ для основних м'язових груп. Фітнес програми ізольованих та</p>

	<p>корегуючих вправ для основних м'язових груп. Характеристика основних напрямів ментального фітнесу. Структура побудови фітнес програм, тренувальних занять. Адаптація до тренувальних навантажень. Моделювання та проведення тренувальних занять.</p>
Політика курсу	<p>Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест» або «Socrative»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.</p>
Вид контролю	Залік
Викладач	<p>Доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Семенович Сергій Васильович моб. тел.. +38 097 121 7079 e-mail: sergiy.semenovych@rshu.edu.ua</p> <p>Доцент, кандидат педагогічних наук Панчук Андрій Паладійович моб. тел.. +38 098 409 69 69 e-mail: sportclub.rdgu@ukr.net</p>