

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту



Проректор із науково-педагогічної
роботи

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС**

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

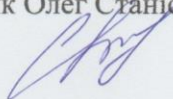
спеціальність 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Фізична культура та Захист Вітчизни


2019 - 2020 навчальний рік

Розробник: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.



Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри  (Славітяк О.С)

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання	спеціальність 014 Середня освіта	<i>Семестр</i>	
	014.11 Середня освіта (Фізична культура)		
Загальна кількість годин - 120		7-й	
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 40 самостійної роботи студента – 80	Сьупінь бакалавр	10	
		<i>Практичні</i>	
		30	
		<i>Лабораторні</i>	
			-
		<i>Самостійна робота</i>	
		80	
		<i>Вид контролю:</i>	
		залік	

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (25%/75 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Мета курсу - вивчення дисципліни: формування у студентів науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес оздоровчого фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих знань для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

Завдання курсу:

- ознайомити з основами теорії та методик оздоровчого фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;
- ознайомити з основами методики навчання техніки фізичних вправ;
- ознайомити та озброїти майбутнього спеціаліста знаннями основних положень теорії та методики оздоровчого фітнесу;
- ознайомити з основними принципами оздоровчого фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;
- визначити фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- визначити уяву про структуру тренувального процесу з оздоровчого фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;
- визначити та вміти вірно підбирати методи, засоби та принципи в тренувальному процесі;

Передумови для вивчення дисципліни (анатомія людини, біохімія, спортивна фізіологія, масаж та мануальна терапія, спортивне харчування).

Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

Очікувані результати навчання: (ОПП)

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля

Навчальна дисципліна складається 4-х кредитів.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими *компетенностями*:

I. Загальнопредметні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові:

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.

Тема 1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я

Тема 2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.

Тема 3. Мета підтримання працездатності

Тема 4. Ризик при виконанні фізичних вправ

Кредит 2. Характеристика різновидів фітнесу

Тема 5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.

Тема 6. Характеристика базових видів аеробіки.

Тема 7. Характеристика силових видів аеробіки.

Тема 8. Характеристика шейпінгу.

Кредит 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу.

Тема 9. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.

Тема 10. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

Тема 11. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.

Кредит 4. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Тема 12. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.

Тема 13. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Тема 14. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Тема 15. Самоконтроль рівня фізичного стану

4. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі:				
		лекції	практ.	лаб	інд	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.						
Тема 1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я	8	2	2	-	-	4
Тема 2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.	8	-	2	-	-	6
Тема 3. Мета підтримання працездатності	8	-	2	-	-	6
Тема 4. Ризик при виконанні фізичних вправ	6	-	2	-	-	4
	30	2	8			20
Кредит 2. Характеристика різновидів фітнесу						
Тема 5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.	8	2	2	-	-	4
Тема 6. Характеристика базових видів аеробіки.	8	2	2	-	-	6
Тема 7. Характеристика силових видів аеробіки.	8	-	2	-	-	6
Тема 8. Характеристика шейпінгу.	6	-	2	-	-	4
	30	4	8			20
Кредит 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу.						
Тема 9. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.	10	2	2	-	-	6

Тема 10. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.	10	-	2	-	-	8
Тема 11. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.	10	-	2	-	-	8
	30	2	6			22
Кредит 4. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.						
Тема 12. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	8	2	2	-	-	4
Тема 13. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	8	-	2	-	-	6
Тема 14. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	8	-	2	-	-	6
Тема 15. Самоконтроль рівня фізичного стану	6	-	2			4
	30	2	8			20
Усього годин за 7 семестр:	120	10	30	-	-	80

5. Теми лекційних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
Кредит 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.		
1.	Тема 1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я	2
2.	Тема 2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.	-
3.	Тема 3. Мета підтримання працездатності	-
4.	Тема 4. Ризик при виконанні фізичних вправ	-
	Всього за 1 кредит	2
Кредит 2. Характеристика різновидів фітнесу		
1.	Тема 5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.	2
2.	Тема 6. Характеристика базових видів аеробіки.	2
3.	Тема 7. Характеристика силових видів аеробіки.	-
4.	Тема 8. Характеристика шейпінгу.	-
	Всього за 2 кредит	4
Кредит 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу.		
1.	Тема 9. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.	2
2.	Тема 10. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.	-
3.	Тема 11. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.	-
	Всього за 3 кредит	2
Кредит 4. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.		
1.	Тема 12. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	2
2.	Тема 13. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	-
3.	Тема 14. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	-
	Тема 15. Самоконтроль рівня фізичного стану	-
	Всього за 4 кредит	2
	Усього годин за 7 семестр:	10

6. Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми
-------	------------

Кредит 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.	
1	Тема 1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я
2	Тема 2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.
3	Тема 3. Мета підтримання працездатності
4	Тема 4. Ризик при виконанні фізичних вправ
Кредит 2. Характеристика різновидів фітнесу	
5	Тема 5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.
6	Тема 6. Характеристика базових видів аеробіки.
7	Тема 7. Характеристика силових видів аеробіки.
8	Тема 8. Характеристика шейпінгу.
Кредит 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу.	
Тема 9. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.	
Тема 10. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.	
Тема 11. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.	
Кредит 4. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	
Тема 12. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	
Тема 13. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	
Тема 14. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	
Тема 15. Самоконтроль рівня фізичного стану	
Усього годин за 7 семестр:	

7. Теми лабораторних занять- не передбачено

8. Самостійна робота Денна форма навчання

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
Кредит 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.		
1.	Тема 1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я	4
2.	Тема 2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.	6
3.	Тема 3. Мета підтримання працездатності	6
4.	Тема 4. Ризик при виконанні фізичних вправ	4
	Всього за 1 кредит	20
Кредит 2. Характеристика різновидів фітнесу		
1.	Тема 5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.	4
2.	Тема 6. Характеристика базових видів аеробіки.	6
3.	Тема 7. Характеристика силових видів аеробіки.	6
4.	Тема 8. Характеристика шейпінгу.	4
	Всього за 2 кредит	20
Кредит 3. Методика викладання оздоровчого фітнесу.		
1.	Тема 9. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.	8
2.	Тема 10. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.	6
3.	Тема 11. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.	8
	Всього за 3 кредит	20
Кредит 4. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.		
1.	Тема 12. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	6
2.	Тема 13. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	6
3.	Тема 14. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	8
	Тема 15. Самоконтроль рівня фізичного стану	
	Всього за 4 кредит	20
	Усього годин за 7 семестр:	80

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів :

I – підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II - підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямку олімпійський та професійний спорт (ДФН)

Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватись у структурі наукового дослідження, підготовці доповідей до наукових конференцій, а також основних вимогах до оформлення наукового дослідження

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Викласти тему доповіді згідно положенню про написання наукових статей (до 5 стор).
- 2) Друкувати на компютері(Word) шрифт New Roman 14, інтервал 1,5, папір А4.
- 3) Скласти список використаної літератури згідно бібліографічного опису.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, вмє полемізувати, аргументуючи та обстоюючи власні думки, проявляє творчий підхід до самостійної роботи.

Студенту виставляється до, коли студент володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної літератури, добре висловлює свої думки, але не проявляє творчого підходу до виконання самостійної роботи.

Студенту виставляється достатньо коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 200 до 400 балів (за 4 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 4 кредити

Поточне тестування та самостійна робота														КР	Накопичувальні бали/ сума	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14			T15
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	40	40	60	400

11. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда); - метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; - методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.
- при викладанні лекцій здійснюється комп'ютерна підтримка навчального процесу.
- на практичних заняттях впроваджуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах, ситуативне моделювання, метод проектів, опрацювання дискусійних питань, ігрова ситуація.

13. Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2017. – 442 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
3. Славитяк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированно-базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.
4. Славитяк О. С. Характер изменения параметров нагрузки в бодибилдинга на этапе специализированно-базовой подготовки в зависимости от особенностей

- режимов тренування / О. С. Славитяк // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: ПИК "Ирен-Пресс", 2016. – № 4 (Том 5). – С.90-95
5. Славитяк О. С. Проблема поиска безопасных и эффективных методов снижения травматизма в бодибилдинге на этапе специализированной базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2016. – № 6. – С. 63-68
 6. Славитяк О. С. Особенности изменений показателей биоимпедансометрии у бодибилдеров в условиях вариативного применения тренировочного принципа «предварительного утомления» / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, В. Г. Олешко // Евразийский союз ученых (ЕСУ) – №3 (12) Москва. 2015 – С. 147-150.
 7. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодібілдерів на етапі початкової підготовки / О. С. Славитяк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2018 – С. 259-262.
 8. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (100). – С. 123–130.
 9. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
 10. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.
 11. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

Допоміжна

1. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2016. - 824 с.
2. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2012. – 288 с.

14. Інформаційні ресурси:

1. <https://www.yakaboo.ua/ua/knigi/zdorov-e-fitness-pravil-noe-pitanie/fitness-fizicheskie-uprazhnenija/bodibilding.html>.
2. <https://www.fit4life.ru/bodibilding/knigi-po-bodibildingu.html>.

