



ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»
кафедра фізичної культури і спорту

Силабус навчальної дисципліни
Фітнес програми силової спрямованості

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 22 Охорона здоров'я Спеціальність: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», Освітня програма «Здоров'я людини та фітнес»	Цикл професійної підготовки	
Змістових модулів – 2		Рік підготовки:	
		3-й	3й
Загальна кількість годин - 150		Семестр	
		5-6й	5-6й
		Лекції	
		28 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		46 год.	12 год.
		Лабораторні	
	-	-	
Самостійна робота			
76 год.	132 год.		
Індивідуальні завдання:			
15год.			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 год	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік	

2. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: Косинський Едуард Олександрович.

Науковий ступінь:

Вчене звання:

Посада: старший викладач кафедри фізичної культури і спорту.

Контактна інформація: 099-494-10-43.

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або питання потребує термінового розгляду, в якості більш оперативного засобу зв'язку можуть використовуватися: електронна пошта, Viber.

У повідомленнях обов'язково вказується прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Дні занять: по дві пари на тиждень згідно розкладу .

<http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242>.

3. Опис дисципліни

1. Анотація курсу. Курс циклу професійної підготовки спрямований на формування у студентів базових знань і практичних навичок в роботі з використанням фітнес програм силової спрямованості.

2. Пререквізити. Для вивчення курсу студенти повинні володіти базовими знаннями з анатомії, фізіології людини, біохімії.

Постреквізити. Отримані компетентності, за результатами вивчення даної дисципліни, є базисом для подальшого вивчення дисциплін циклу: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Адаптивне фізичне виховання і спорт», «Сучасні рекреаційні технології», а також для проходження практики за даними напрямками.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни. Метою вивчення курсу є вивчення загальнотеоретичних положень проведення занять силової спрямованості. Практичні навички і володіння сучасними науковими даними. Завданнями курсу є оволодіння сучасними засобами і методами фітнес технологій.

4. Результати навчання (компетентності).

- Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.
- Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
- 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.
- Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.
- 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.
- Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
- 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.
- Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку,

здійснювати профілактику травматизму.

- Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів.
- Здатність організовувати навчально-виховний процес у загальноосвітніх навчальних закладах з предметів «Фізична культура» та «Основи здоров'я» в урочній та позаурочній формах; організовувати масові спортивні заходи.
- Здатність до обґрунтування та розробки новітніх оздоровчих та розробки новітніх фітнес- технологій.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні **знати**:

- Знати, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.
- Знати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.
- Знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні **вміти**:

- Володіти 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 вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- Володіти руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.
- Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							Бали/ Форма контролю/відсоток
	денна форма						всього	
	у тому числі							
	лекції	сем.	лаб	інд.р	сам.р			
1	2	3	4	5	6	7		
<u>Змістовий модуль I. Теоретичні основи фітнес систем силової спрямованості</u>								
Тема 1. Визначення поняття сили.	8	2	2	-	2	4	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 2. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.	14	2	6		2	6	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 3. Засоби розвитку сили.	8	2	2		1	4	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 4. Місце силових вправ в окремому занятті і у системі суміжних занять.	8	2	2			4	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 5 Вікова динаміка природного розвитку сили.	8	2	2			4	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 6 Теорії збільшення м'язової маси.	12	2	6			4	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%

Тема 7 Харчування при силових тренуваннях.	18		10			8	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Разом за змістовим модулем 1	76	12	30			5	34	35
Змістовий модуль II. Методики фітнес систем силової спрямованості								
Тема 8.Бодібілдінг.	14	4	4	-	2	6	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 9.Шейпінг.	12	4	2	-	2	6	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 10. Ізотон.	12	2	2	-	2	8	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 11.Каланетика.	12	2	2		2	8	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 12. Пілатес.	10	2	2		2	6	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 13. Кросфіт.	10	2	2			6	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Тема 14. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичних занять силової спрямованості.	4		2			2	5/ УО, ДС, РЗ, РМГ	5%
Разом за змістовим модулем 2	74	16	16	-	10	42	35	35%
Самостійна робота. Виконання науково-дослідного завдання							30	30%
Разом годин за курс:	150	28	46	-	15	76	100	100%

УО – усне опитування, ДС - дискусія, РЗ - розв'язування задач, РМГ - робота в малих групах.

5. Форми контролю

Поточний контроль здійснюється після завершення теми у вигляді усних відповідей, контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом індивідуального опитування студентів на семінарських заняттях.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістового модуля можуть бути: усне опитування; дискусія, розв'язування задач, робота в малих групах, написання рефератів, демонстрація практичних навичок.

Критерії і норми оцінювання.

Максимальна кількість балів за усні відповіді і опитування на семінарських заняттях становить п'ять балів за тему. Враховується вся активність за період вивчення теми.

Критерії оцінювання та шкала оцінювання

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Кількість балів за кожним критерієм
1.	Усна відповідь на питання. Оцінюється правильна, повна вичерпна відповідь.	2
2.	Підготовка доповіді, презентації, демонстрація практичних навичок	5
3	Активна участь в обговоренні поставлених питань на практичних і семінарських заняттях(постановка запитань, активне ведення дискусії).	1
Максимальна кількість балів за тему 5. Сумується вся активність протягом роботи над темою.		

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення теми і має на меті систематизацію знань студентів. Цей вид контролю здійснюється як сумарна кількість набраних балів у процесі вивчення теми за видами робіт.

Самостійна та індивідуальна робота студентів передбачає підготовку та оформлення згідно вимог індивідуальної науково-дослідної роботи студента, яка захищається в аудиторії. Крім того, контроль за перевіркою виконання самостійної та індивідуальної роботи включає правильні відповіді на питання та перевірку конспекту лекцій.

Індивідуальна науково-дослідна робота студента у вигляді реферату охоплює зміст декількох тем навчального курсу та передбачає представлення захисту у вигляді презентації Microsoft Office Power Point або що оцінюється в 30 балів. Оцінка з реферату є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни. Орієнтовна структура та вимоги описані у методичних рекомендаціях на платформі дистанційного навчання artip-books.in.ua.

Обсяг реферата не повинен перевищувати 20 друкованих сторінок. З тематикою науково-дослідної роботи студенти можуть ознайомитися на платформі Moodle. Враховуючи студоцентрований підхід у освітньому процесі, кожен студент може запропонувати власну тему, попередньо узгодивши її з викладачем.

Критерії оцінювання та шкала оцінювання

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, правильне і повне формулювання мети, завдань дослідження, розкриття теми дослідження.	2 бали
2.	Складання плану реферату та списку першоджерел.	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	9 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій. Правильне цитування теоретичних джерел, рівень узагальнень і аналізу наукових праць	4 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, уміння формулювати висновки, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	4 бали
6.	Грамотність, логічність і загальний стиль викладу.	4 бали
7.	Дотримання вимог технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел).	1 бали

8.	Захист роботи: уміння усно зробити короткий виклад, дотримання логіки викладу, культура мовлення, доречність використання прикладів, презентації Microsoft Office Power Point або карти знань Bubbles.us	4 балів
Разом		30 балів

Підсумковий контроль відбувається у вигляді екзамену, що проводиться за умови проходження студентами всіх етапів поточного контролю у вигляді усної відповіді на питання, що виносяться на підсумковий контроль. Екзаменаційна оцінка визначається в балах (від 0 до 100) за результатами виконання екзаменаційних завдань. У відомості та екзаменаційно-заліковому документі студента робиться відповідний запис.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування, та самостійна робота															СР	Сума	
Змістовний модуль 1							Змістовний модуль 2							Всього			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14				
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	30	100

4. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне навчання / стажування, участь у змаганнях, предметних олімпіадах, конференціях, волонтерській роботі за дорученням кафедри чи деканату) навчання може відбуватись в он-лайн формі з використанням відповідних ресурсів: <http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242>.

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на консультації. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття, або письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика щодо академічної доброчесності.

Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути

правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтесь з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (<https://artip.com.ua/studentam/osvita/normativno-pravova-baza/>).

Телефони та інші засоби зв'язку повинні використовуватися в беззвучному режимі. Бажаним є мінімальне користування мобільними телефонами та іншими гаджетами. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Списування під час різних форм перевірки заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Крайні терміни складання / перескладання встановлює відділ з навчально-виховної та наукової роботи відповідно нормативної бази академії.

5. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
82-89	B	Добре	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
74-81	C		Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
64-73	D	Задовільно	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
60-63	E		Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Незадовільно з повторним вивченням курсу - досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення курсу

6. Рекомендована література

Базова:

1. Адлер А. Наука жить / А. Адлер ; пер. с англ. Е. О. Любченко. – К. : Port-Royal, 1997. – С. 57–62.
2. Аксенова Л. В. Масс-тренинг для всех / Лариса Владимировна Аксенова. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 157, [3] с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.
5. Фізична рекреація : Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010 – 247 с.

Допоміжна:

6. Алексеев А. В. Фактор добра в спорте / А. В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 59–60.
7. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
8. Алферова Т. В. Применение локальных нагрузок на этапе начальной специализации юных легкоатлетов / Т. В. Алферова, А. В. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 6. – С. 30–31.
9. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика : Методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 128 с. – (Физическая культура в школе).
10. Андріанов В. Є. Духовний потенціал фізичної культури / В. Є. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 48–50.
11. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
12. Бельский И. В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / И. В. Бельский. – Минск, 1989. – 23 с.
13. Беляева Д. А. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток / Д. А. Беляева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 61–62.
14. Бех И. Д. Психологические основы нравственного развития личности : дис. ... доктора псих. наук : 19.00.07 / Бех Иван Дмитриевич. – К., 1992. – 320 с.

15. Доганін М. Є. Основитеорії і методики фізичного виховання : посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів / М. Є. Доганін. – К. : Радянська школа, 1967. – 288 с.
16. Долженко Л. П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів / Л. П. Долженко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХХІІІ, 2003. – № 19. – С. 23–30.
17. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
18. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 21 с.
19. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
20. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Олександра Дмитрівна Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.
21. Егорычев А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53–56.
22. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков : учебное пособие / Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова. – М. : Просвещение, 1967. – 360 с.
23. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2003. – № 17. – С. 46–52.
24. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / Вольфганг Зайберт ; пер. с нем. А. В. Волкова. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 144 с.
25. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 21–24.