

Силабус курсу Фітнес і рекреація

Освітній ступінь: магістр
Галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізична реабілітація»
Кількість кредитів – 3
Рік підготовки, семестр – I рік, I семестр
Компонент освітньої програми: обов'язковий
Дні занять: згідно з розкладом занять, ауд. 171
Консультації: Очні консультації: вівторок: 14.10-16.10, ауд. 171.
Онлайн-консультації: у Viber групі курсу кожного дня з 16-00 до 17-00.
Мова викладання: українська



Керівник курсу:	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання – Огністий Андрій Володимирович
Контактні телефони викладача:	+380673506533
E-mail викладача:	ognystyy@tnpu.edu.ua
Сторінка викладача	http://tnpu.edu.ua/faculty/fizvych/ognistiy-andr-y-volodimirovich.php?clear_cache=Y
Сторінка курсу в Moodle	

Анотація дисципліни

«Фітнес та рекреація»

Мета курсу: викладання навчальної дисципліни “Фітнес та рекреація” є поповнення й удосконалення індивідуального фонду рухових умінь, навичок і фізкультурно-оздоровчих знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності, корисних у ній і потрібних разом з тим у процесі оздоровчої фізичної культури у якості її засобів.

Основні завдання: є оволодіти матеріалом курсу, виконати нормативні вимоги з практичного матеріалу, оволодіти методикою проведення занять з фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Зміст дисципліни:

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати: Наукові основи рухової активності і фітнесу. Особливості оцінки стану здоров'я людей, що бажають займатись фітнесом. Базові поняття фізичного фітнесу та ререації. Особливості програмування фітнес занять. Основи адміністрування занять фітнесом.

Уміти: Оцінити стан здоров'я людей, що бажають займатись оздоровчим фітнесом. Розрахувати витрати енергії при різних видах діяльності. Розробити програми відмови від куріння, вживання алкоголю, зниження надлишкової ваги, послаблення стресу. Розробляти фітнес-програми ходьби, бігу, їзди на велосипеді, спортивних і рухливих ігор, вправ під музику, стрибків на скакалці, водні види активності. Проводити оцінку якості фітнес програм.

Навчальний контент:

Години			Тема	Результати навчання	Завдання
ле кц.	се м.	са м.р			
Змістовий модуль 1.					
2	4	6	Наукові основи рухової активності і фітнесу. Фізичний фітнес.	Знає наукові основи рухової активності, фітнесу і рекреації. Володіє змістом поняття «Фізичний фітнес».	Аналіз літератур літ джерел
Змістовий модуль 2.					
1	4	8	Програмування фітнес-занять.	Володіє основами програмування фітнес-занять.	Програма
Змістовий модуль 3.					
1	2	8	Програмування фітнес-занять.	Володіє методикою програмування фітнес-занять.	Програма
Змістовий модуль 4.					
1	2	6	Фізичний фітнес (харчування, склад тіла, витрати енергії, витрати енергії, кардіореспіраторна підготовленість, особистість, стрес, здоров'я).	Фізичний фітнес (харчування, склад тіла, витрати енергії, кардіореспіраторна підготовленість, особистість, стрес, здоров'я).	Паспорт здоров'я
Змістовий модуль 5.					
1	2	6	Програмування фітнес занять. Зміна способу життя (програми відмови від куріння, вживання алкоголю, зниження надлишкової ваги, послаблення стресу).	Програмування фітнес занять. Зміна способу життя (програми відмови від куріння, вживання алкоголю, зниження надлишкової ваги, послаблення стресу).	Програма
Змістовий модуль 6.					
1	2	10	Фітнес програми ходьби, бігу, їзди на велосипеді, спортивних і рухливих ігор.	Фітнес програми ходьби, бігу, їзди на велосипеді, спортивних і рухливих ігор.	Програми
Змістовий модуль 7.					
1	2	10	Фітнес програми вправ під музику, стрибків на скакалці, водні види фітнес	Фітнес програми вправ під музику, стрибків на скакалці, водні види фітнес активності.	Програми

			активності.		
--	--	--	-------------	--	--

Змістовий модуль 8.

2	2	4	Фітнес програми і керівництво заняттями.	Фітнес програми і керівництво заняттями.	Програми
---	---	---	--	--	----------

Формування загальних та фахових компетенцій:

Індекс в матриці	Програмні компетентності
	Загальні компетентності
ЗК 1	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК 2	Здатність здійснювати освітню діяльність, а також пошук, оброблення та аналіз інформації з різних джерел.
ЗК 3	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
ЗК 4	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК 5	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК 6	Здатність розробляти проекти та управляти ними.
ЗК 7	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 8	Здатність працювати в міжнародному контексті
	Спеціальні (фахові) компетентності
СК 2	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК 6	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
СК 13	Здатність аналізувати, вибирати і трактувати отриману від колег інформацію.

Програмні результати навчання:

РН 3	Складати список заходів з вирішення організаційних, методичних проблем в обраному напрямі фізичної культури і спорту.
РН 6	Визначати оптимальний рівень фізичного навантаження, знати як контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям клієнта.
РН 19	Розробляти та організовувати заходи з популяризації серед різних груп населення сучасних знань про окремі напрями застосування заходів фізичної культури і спорту, засобів і методів фізичної реабілітації.

Основні джерела

- Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 128 С.

2. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМП ТАЙП, 2009. – 80 с.
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000.
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - К.: Олимпийская литература, 2004

Додаткові джерела

1. Гетман В. О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини: навч. посіб. / В. О. Гетман, Ю. В. Новицький, О. П. Питомець. – К. : Основа, 2009. – 200 с.
2. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2011. – 236 с.
4. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
5. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer. London, Department of Health, 2004
6. Bull F et al. Physical inactivity. In: Ezzati M, ed. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors. Geneva, World Health Organization, 2004.

Визначені рамки дисципліни:

● **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, довідка від лікаря).

● **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час виконання практичних завдань та он-лайн тестування (наприклад, програма Moodle) у процесі заняття. Заборонено оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства. За порушення академічної доброчесності здобувачі можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання; повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти, позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання тощо.

● **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять, як правило, є обов'язковим компонентом навчання. За необхідності (віддаленість місця проживання чи роботи магістранта) чи наявності об'єктивних причин (участь у програмі академічної мобільності чи конференції, міжнародне стажування, хвороба тощо) відвідування може відбуватись вибірково за погодженням із керівником курсу. Навчання магістрантів також здійснюється в дистанційному режимі на платформі Moodle. За умови індивідуального навчального графіка студент має можливість отримати позитивну оцінку завдяки виконанню планових завдань та ІНДЗ. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. Пропущені заняття можна відпрацьовувати у визначений час згідно з графіком.

● **Політика оцінювання.** Враховуються бали поточного контролю (40 балів), самостійної роботи (50 балів): тестування та творче завдання (10 балів). При цьому враховується присутність на заняттях та активність студента під час занять; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях, не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання

завдань. Студентам, які беруть активну участь у наукових семінарах, круглих столах, конференціях та презентують високоякісні знання з філософії освіти, може підсумковий контроль, за згодою викладача, зараховуватись «автоматично» (повністю або частково, залежно від наукового-практичного досвіду у вивченні дисципліни).

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується таким чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Змістовий модуль 1.	5
Змістовий модуль 2.	25
Змістовий модуль 3.	15
Змістовий модуль 4.	5
Змістовий модуль 5.	5
Змістовий модуль 6.	15
Змістовий модуль 7.	15
Змістовий модуль 8.	5
ПК	10
Разом:	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
65-74	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів по темах курсу:

Змістовий модуль I Поточний контроль								Підсумковий контроль	Сума
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8		
5	25	15	5	5	15	15	5	10	100

Формат дисципліни:

Формат дисципліни змішаний (blended): до очного навчання додається електронний супровід дисципліни в системі Moodle. Blended Learning – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами дистанційного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн консультування тощо.