

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Оздоровчий фітнес у дітей різного віку**

Освітня програма Фізична культура і спорт

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність - 014 Середня освіта (основи здоров'я)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<b>Оздоровчий фітнес у дітей різного віку</b>
<b>Викладач (-і)</b>	Рихлюк С.П.
<b>Контактний телефон викладача</b>	0666427294, 0676494604
<b>Е-mail викладача</b>	gymnast@meta.ua
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, семінарські заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредитів ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>
<b>Консультації</b>	четвер 16.30
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Дисципліна призначена для студентів четвертого курсу. Спеціальність 014 – Середня освіта (основи здоров'я) , вивчення дисципліни є формування комплексних знань та вмінь, навичок з Теорії і методики викладання оздоровчого фітнесу у дітей різного віку; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення вправ; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових занять з оздоровчого фітнесу.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p>Мета навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес у дітей різного віку» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання вправам оздоровчого фітнесу, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.</p>	
<b>4. Компетентності</b>	
<p>Знання техніки аеробних вправ.</p> <p>Знання методики навчання фітнес вправ.</p> <p>Знання основ методики занять з оздоровчого фітнесу у дітей різного віку.</p> <p>Уміння проведення уроку з фітнесу у школі, фітнес залах, дитячих таборах.</p> <p>Уміння самостійно показати і навчити виконувати основні вправи з оздоровчого фітнесу.</p> <p>Уміння планувати учбовий матеріал з фітнесу у школі, фітнес центрах, дитячих таборах відпочинку тощо.</p>	
<b>5. Результати навчання</b>	
Результати навчання з предмету «Оздоровчий фітнес у дітей різного віку» можуть бути	

використані під час проведення практичних занять, а також на оздоровчих фітнес заняттях з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку у школі, дитячих таборах відпочинку					
<b>6. Організація навчання курсу</b>					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекційні заняття			8		
семінарські заняття / практичні / лабораторні			24		
самостійна робота			58		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий		
1	Спеціальність 014 – Середня освіта (основи здоров'я)	4	В		
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
<b>1 семестр</b>					
Змістовий модуль 1,2	Лекції		8		вересень- грудень
	Практичні і заняття		24		
	Самостійна робота		58		
<b>Тема 1.</b> <b>. Зміст занять</b> <b>оздоровчим</b> <b>фітнесом для дітей</b> <b>молодшого</b> <b>шкільного віку</b>		1, 2, 11,15	Поняття про фітнес. Завдання фітнес програм. Особливості побудови занять з аеробіки для дітей молодшого шкільного віку. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частини заняття з аеробіки.	10балів В	вересень- грудень
	Лекції		.		
	Практичні і заняття		2		
	Самостійна робота		6 16		

<p><b>Тема 2.</b></p> <p><b>Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки</b></p>	<p>Лекції</p> <p>Практичн і заняття</p> <p>Самостій на робота</p>	<p>6, 7, 11,16</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>14</p>	<p>Особливості видів фітнесу: оздоровча аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, стрейчінг, памп-аеробіка, супер-стронг, стріт-данс, сіті-джем, йога-аеробіка.</p>	<p>15балі</p> <p>В</p>	<p>вересень-грудень</p>
<p><b>Тема3.</b></p> <p><b>Методика проведення занять оздоровчою аеробікою зі школярами середніх та старших класів</b></p>	<p>Лекції</p> <p>Практичн і заняття</p> <p>Самостій на робота</p>	<p>1,4,8, 11,14</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>14</p>	<p>Зміцнення здоров'я. Виховання правильної постави. Гармонійний основних м'язових груп. Профілактика захворювань. Розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги. Підвищення працездатності та рухової активності.</p>	<p>15балі</p> <p>В</p>	<p>вересень-грудень</p>

<p><b>Тема 4.</b></p> <p><b>Профілактика травматизму на заняттях фітнесом. Вимоги до їх матеріально-технічного забезпечення.</b></p>	<p>Лекції</p> <p>Практичн і заняття</p> <p>Самостій на робота</p>	<p>3,7, 11 12</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>14</p>	<p>Поняття про “ударність” – високо- низько- безударні рухи. Характеристика інвентарю та обладнання, вимоги до взуття та одягу. Вправи, що містять потенційну небезпеку і можливість їхньої альтернативної заміни іншими вправами.</p>	<p>15балів</p>	<p>вересень-грудень</p>
<p><b>Контрольна робота</b></p>	<p>Самостій на робота</p>		<p>Завдання тем 1-4</p>	<p>10 балів</p>	<p>листопад</p>

#### **7. Система оцінювання курсу**

<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі</p>
--	---

	<p>оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
<p><b>Вимоги до письмової роботи</b></p>	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
<p><b>Практичні заняття</b></p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p>5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.</p> <p>4 бали – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p>3 бали – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та</p>

навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Умови допуску до підсумкового контролю	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	
			Оцінка	Кількість спроб
	90 – 100	A	відмінно	
	80 – 89	B	добре	
	70 – 79	C		
	60 – 69	D	задовільно	
	50 – 59	E		
	26 – 49	FX	незадовільно можливістю повторного складання	3
	0-25	F	незадовільно обов'язковим повторним вивченням дисципліни	3

Залікову оцінку утворює сума балів за практичні роботи(90%) і оцінка за контрольну роботу(10%) .  
Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).

### 8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.

- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

**– 9. Рекомендована література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.– М.: СпортАкадемПрес, 2002.– 303с.
2. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 59с.
3. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов. – М.: ФиС, 1976. – 127с.
4. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. – М.: ФиС, 1987. – 158с.;
5. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – “Олимпийская литература” 2000.– 367с.
6. Бентон С., Денбаум Д. Ци-фитнес. Тренировка для тела, ума и духа. Движения и медитации для усиления вашей жизненной силы. /Перев. с англ. Н.Шпет. – К.: «София», 2003. –208с.
7. Весткотт В., Ремсен С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / пер. с англ. Под ред. В. Левицкого. – Киев, 2004. – 201с.
8. Керони С. Ренкен Е. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.:Терра-Спорт,2000 – 192с.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тренировка тела и ума (Mind and Body) – М.: Самиздат, 2003. –35с.
10. Логинов В.Г. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое развитие и кардиореспираторную систему юношей и взрослых: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. –М., 1977. – 22с.
11. Мамытов А. Соотношение средств общей и физической подготовленности в занятиях атлетической гимнастикой.: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. – М., 1981. – 24с.
12. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике.– Киев.: Самиздат, 1998 – 32с.
13. Оздоровительная гимнастика на специальных м'ячах для детей (методическое пособие). / Под ред. Левченковой Т.В., Сверчковой О.Ю., Фудим Е.Я. – М.:

Самиздат, 2000 – 12с.

14. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152с.
15. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов) – М., 2002. – 177с.
16. Степ Рибок. Вводный курс. (инструкция по профессиональному обучению Степ-Рибок). – М., 1997. – 43с.
17. Тихомирова И. Фитнес для ленивых: фитбол дома. – СПб.:ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.

**Викладач Рихлюк С.П.**