

СХВАЛЕНО:

засіданням кафедри теорії та методики
фізичного виховання

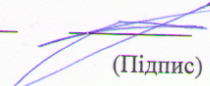
протокол № 3 від 04.10 2021 р.

 Грабовський Ю.А.
(Підпис) (Прізвище, ім'я)

ЗАТВЕРДЖУЮ:

вченою радою факультету фізичного
виховання та спорту

протокол № 4 від 18.10 2021 р.

 Гуков І.П.
(Підпис) (Прізвище, ім'я)

ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

ФІТНЕС: ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА

(тема)

Херсон 2021

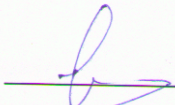
Програма підвищення кваліфікації Фітнес: теорія, методика, практика

Розробники: к.пед.н., доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання Кольцова О.С.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 3 від 04 жовтня 2021 р.

В.о. завідувача кафедри


(підпис)

Юрій ГРАБОВСЬКИЙ

(ім'я, прізвище)

Програму рекомендовано на засіданні вченої ради факультету фізичного виховання та спорту

Протокол № 1 від 18 жовтня 2021 р.

Голова вченої ради факультету


(підпис)

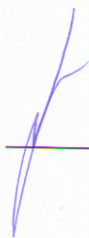
Іван ГЛУХОВ

(ім'я, прізвище)

Погоджено:

Керівником

Офісу доуніверситетської
підготовки, післядипломної
освіти та роботи з іноземцями



Оленою БОРІДЬКО

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Загальні положення

Програму розроблено згідно з Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», Порядком підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників (Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800 зі змінами та доповненнями від 27 грудня 2019 р. № 1133), Положенням про підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників Херсонського державного університету та про приймання на підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників з інших закладів освіти (наказ від 03.10.19 № 771-Д).

Програма курсу враховує основні положення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, Спортивного комітету України, численних національних федерацій з різних видів спорту.

Актуальність.

Актуальність сертифікатної програми обумовлена необхідністю здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця з фітнесу, здатного самостійно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності; формування та розвиток загальних та фахових компетентностей для виконання професійних завдань та обов'язків освітнього та інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту та основ здоров'я.

Вивчення даного курсу надасть необхідні знання та інструменти для активізації роботи з фітнесу через запровадження сучасних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з різними групами населення.

Цільова аудиторія: усі бажаючі старші 16 років, хто прагне докластися до конструктивних змін в локальних спільнотах та загальноукраїнському контексті через свою професійну діяльність.

Напрями

Протягом курсів формуються наступні *компетентності*:

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати і управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність до міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності:

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та застосовувати систему знань під час практичної діяльності.

ФК 2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 4. Здатність організовувати та здійснювати навчально-тренувальну діяльність.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;

ПРН 2. Виявляти готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; демонструвати поглиблення базових знань за допомогою самоосвіти; демонструвати вміння представити і оцінювати власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;

ПРН 3. Розробляти рекомендації та складає персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я, оцінювати рухову

активність, організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя, планувати методику кондиційного тренування, розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;

ПРН 4. Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; планувати та застосовувати методику розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні з урахування статевовікових особливостей різних груп населення;

ПРН 5. Пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки; аналізувати та інтерпретувати особливості тренувальної діяльності та організацію занять, структуру тренувального процесу; визначати позатренувальні засоби стимулювання працездатності та відновних процесів.

1.3. Мета – підготовка фахівців, здатних до ефективної реалізації навчально-тренувального процесу в умовах фітнес-клубів, клубів активного відпочинку, оздоровчих комплексів, спеціалізованих спортивних та рекреаційних закладів.

Завдання:

- підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності.
- засвоєння інноваційних технологій, форм, методів та засобів навчання й тренування;
- набуття навичок професійної діяльності відповідно до європейських і корпоративних стандартів;
- застосування інноваційних технологій реалізації змісту тренувального процесу, що передбачає його диференціацію, індивідуалізацію, запровадження дистанційних та інформаційно-комунікативних технологій;
- розвиток інноваційного мислення та творчої ініціативи.
-

1.2. Очікувані результати

Знання й розуміння	Розуміння сучасних тенденцій розвитку навчально-тренувального процесу; принципів організації тренування та новітніх підходів до обрання змісту рухової діяльності; поглиблення розуміння значення інноваційних підходів до організації рухової діяльності різних груп населення; основні підходи до використання новітніх складових на тренуваннях, шляхи формування мотивації до здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом.
Уміння	Уміння організовувати навчально-тренувальну діяльність на компетентнісних засадах, використовувати сучасні напрямки рухової діяльності з метою формування здорового способу життя, формування рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних здібностей та особистісних якостей; здатність оцінювати фізичні здібності та фізичний стан, обирати засоби та методи рухової діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей людини.
Диспозиції (цінності, ставлення)	- цінність особистості; - забезпечення і підтримки навчання, виховання і розвитку людини; - створення здоров'язберігаючого середовища; - рефлексія та професійний саморозвиток.

2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ

1.1. Зміст

Зміст програми, зокрема цілісний і системний добір тем, урахує особливості професійної діяльності фахівця з фітнесу: вимогами суспільства щодо забезпечення установ висококваліфікованими фахівцями; основними напрямами державної політики у галузі фізичної культури та спорту; Національною рамкою кваліфікації, вимогами до компетентностей працівників; запитамі замовників послуг. Зміст програми має практичну спрямованість та охоплює: змістовну, практичну (практико-зорієнтовану) і ресурсну (методичну) складові.

Основний зміст програми складають наступні модулі та теми:

1. Теорія та методика побудови фітнес-програм: загальні основи фітнесу, основні напрямки та види фітнесу, особливості фізичної підготовки, принципи спортивного тренування, побудова фітнес-програм, структура

заняття, самостійні заняття фітнесом, види контролю та самоконтролю, методи діагностики фізичного стану, техніка безпеки під час занять фітнесом.

2. Особливості проведення фітнес-занять різного спрямування: фітнес програми силового спрямування, аеробної спрямованості, функціональний тренінг, НІТ, стретчинг, фітнес технології у підготовці спортсменів, тренування за протоколом Табата, вправи без інвентарю та з використання нестандартного обладнання.

Вимоги.

Слухач, який опанував програму, повинен:

1. Обладати: професійними компетентностями в області фізичної культури, спорту та в області оцінки досягнення запланованих результатів.

2. Володіти: сучасними методами і технологіями проведення фітнес-занять; сучасними підходами до оцінки дій.

3. Вміти: здійснювати проектну діяльність, орієнтовану на досягнення якості використання фітнес-технологій; використовувати отримані знання в практичній діяльності, формування мотивації до занять різними видами рухової діяльності.

4. Знати: нормативні акти; сучасні форми і види контролю з фізичної культури та спорту.

Сертифікатну програму організовано в такі етапи:

1. Теоретичне обґрунтування реалізується шляхом проведення інтерактивних лекцій, дискусій конференцій (з обміну досвідом, підсумкових, інтернет-конференцій тощо)

2. Практична реалізація і застосування реалізується шляхом тренінгових занять, практичних занять (майстер-класів), самостійної роботи, моніторингу та оцінки результатів пропонування освітніх змін, презентації авторського творчого продукту (проектів, навчально-методичних розробок та ін.).

2.2. Програма передбачає кілька варіантів організації підвищення кваліфікації на вибір науково-педагогічного/педагогічного працівника:

- індивідуальну/групову дистанційну форму (стажер здійснює підвищення кваліфікації самостійно онлайн (переглядає інструкції та приклади, опрацьовує навчальні матеріали, виконує практичне завдання й надсилає звіти); за потребою звертається за консультацією до керівника підвищення кваліфікацією.

- індивідуальну/групову очну форму (організуються очні практичні заняття, тренінги, семінари, вебінари на кафедрі з опрацюванням тем підвищення кваліфікації).

Незалежно від обраної форми підвищення кваліфікації кожен стажер індивідуально виконує практичне завдання, упроваджуючи нові знання й уміння з теми у свою професійну діяльність.

Схвалений керівником підвищення кваліфікації фінальний звіт про проходження підвищення кваліфікації є підставою для зарахування годин та кредитів ЄКТС підвищення кваліфікації. У разі відхилення звіту стажер доопрацьовує курс та надає його повторно.

2.3. Терміни підвищення кваліфікації

Загальний навчальний обсяг за цією програмою складає 60 академічних годин (2 кредити ЄКТС)

3. НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

№	Назва теми модуля	Кількість кредитів ЄКТС	Загальний обсяг годин	Аудитор на роботу	Самостій на роботу	Форма контролю
1.	Теорія та методика побудови фітнес-програм	1	30	20	10	Творчі завдання
2.	Особливості проведення фітнес-занять різного спрямування	1	30	20	10	Творчі завдання
Усього:		2	60	40	20	

4. ЗМІСТ КУРСУ

4.1. Аудиторна робота

№	Тема	Лекція	Практичне	Викладач
Теорія та методика побудови фітнес-програм				
1.	Загальні основи фітнесу.	2	2	
2.	Принципи спортивного тренування.	2	2	
3.	Особливості фізичної підготовки.	2	2	
4.	Побудова фітнес-програм.	2	2	
5.	Контроль та самоконтроль під час занять фітнесом.	2	2	
Усього:		10	10	
Особливості проведення фітнес-занять різного спрямування				
1.	Функціональний тренінг. НІТ.	2	2	
2.	Фітнес-програми силової спрямованості.	2	2	
3.	Фітнес-програми аеробної спрямованості.	2	2	
4.	Стретчинг.	2	2	
5.	Вправи без інвентарю та з використання нестандартного обладнання.	2	2	
Усього:		10	10	
Усього за всіма модулями:		20	20	

4.2. Самостійна робота

№	Тема	Викладач
1.	Індивідуальний та диференційований підхід у фізичному вихованні та спорті.	
2.	Характеристика етапів спортивного тренування.	
3.	Методи визначення рухової активності.	
4.	Новітні форми рухової діяльності.	
5.	Можливості використання різноманітних видів спорту у формуванні фітнес-програм.	
6.	Особливості організації групової та індивідуальної роботи із застосуванням технологій дистанційного навчання.	
7.	Регулювання психоемоційного стану засобами фізичної культури в умовах карантинних обмежень.	
8.	Здоров'язберезувальна компетентність: складові, підходи до формування.	

9.	Нормативні положення та акти, що забезпечують діяльність фітнес-інструктора.	
10.	Права та обов'язки фітнес-інструктора.	
Усього: 20 годин		

5. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

1. Розробка фітнес-комплексу вправ з нестандартним обладнанням.
2. Розробка фітнес-комплексу функціонального спрямування для певної вікової групи.
3. Розробка фітнес-комплексу силового спрямування для певної вікової групи.
4. Розробка комплексу зі стретчингу для певної вікової групи.

6. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основна література

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.
2. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / Дутчак М. В., Василенко М. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 17-21.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

6. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник / Т.Г. Ленська, Т.М. Погребняк, Л.Р. Головата // - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 228 с
7. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник / С.В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.1. - 392 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. - 368 с.
11. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К.: Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
12. Эрл Роджер В. Основы персональной тренировки/ Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. – К.: Олимпийская література. – 2012, 724 с.
13. Dalleck L. C. The History of Fitness/ L.C. Dalleck, L. Kravitz// IDEA Health and Fitness Source, 2002. – vol. 20(2). – pp.26 – 33.
14. Malek M. N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA)/ Malek M. N., D. P. Nalbon, D. E. Berger, J. W. Coburn/ Importance of health science education for personal fitness trainers// Journal of Strength and Conditioning Research, 2002. – vol. 16 (1), pp. 19-24.

Додаткова література

15. Беставишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Беставишвили. – СПб.: НесторИстория. – 2011. – 536 с.
16. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 186-188.

17. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. - 228 с.

18. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 287 с.

19. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2010.-248 с.

20. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

21. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – К.: Фантэра. 2003. – 182 с.

Інформаційні ресурси

22. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.

23. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshe-dlya-bo/>. – Назва з екрану.

24. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фитнес>. – Назва з екрану.

25. 8 найнезвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-v-ukraine-50040938.html>. – Назва з екрану.

26. 3 види фітнесу, якими можна займатися навіть в маленькій квартирі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukr.media/sport/407499/>. – Назва з екрану.

27. ТОП-5 видів фітнесу функціонального напрямку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://wtfit.me/fitnes/top-5-vydiv-fitnessu-funktsionalnogo-napryamku/>. – Назва з екрану.

28. Види фітнес тренувань для жінок. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://klubfedotova.ru/uk/uprazhneniya/vidy-fitness-trenirovok-dlya-zhenshchin-novye-napravleniya-fitnessa-hudeem/>. – Назва з екрану.

29. Дитячий фітнес: вибирай спорт для дитини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lady.tochka.net/ua/9297-detskiy-fitness-vybiray-sport-dlya-rebenka/>. – Назва з екрану.

Документ про результати підвищення кваліфікації

За результатами проходження програми курсів підвищення кваліфікації Центр післядипломної освіти ХДУ видає сертифікат про підвищення кваліфікації із зазначенням усіх необхідних відомостей.