

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти
Кафедра Теорії і методики музичної освіти та хореографії

Назва освітнього компоненту	Основи фітнесу
Ступінь освіти Бакалавр/магістр/доктор філософії Освітня програма	Бакалавр ОП Хореографія
Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)	Парний
Викладач (-і)	*****
Профайл викладача (-ів)	<i>Кафедра МДПУ теорії і методики музосвіти та хореографії" <kafedra2012@ukr.net></i>
Контактний тел.	Контактний телефон кафедри/ деканату
Е-mail:	<i>Кафедра МДПУ теорії і методики музосвіти та хореографії" <kafedra2012@ukr.net></i>
Сторінка освітнього компоненту на сайті центру освітніх дистанційних технологій МДПУ ім. Б. Хмельницького	https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=5018
Консультації	<i>Он лайн- консультації: через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.</i>

1. АНОТАЦІЯ

Дисципліна «Основи фітнесу» є вибірковою навчальною дисципліною циклу професійної підготовки студентів спеціальності 024 Хореографія та передбачає: ознайомлення зі спеціальною термінологією з фітнесу; ознайомлення зі специфікою організації та проведення занять з фітнесу з особами різного віку і статі; опанування технікою виконання різноманітних фітнес-програм з:

- класичної аеробіки;
- степ-аеробіки;
- Kombat- аеробіки з елементами східних єдиноборств (тай-бо, бокс-аеробіки, кікс-аеробіки та ін.);
- Barre, Body-балет (з елементами класичної хореографії);
- Bodygym (з використанням Bodybarre, гантелей);
- з використанням TRX-петель;
- з використанням Fitball, Medball, «сходинки» та ін.;
- Zumba;
- Табата;
- Cross-Fit;
- Mind Body.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Основною метою засвоєння курсу «Основи фітнесу» формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань та практичних умінь необхідних для проведення занять з фітнесу.

Завдання дисципліни: полягає у вивченні спеціальною термінологією з фітнесу; опануванні фітнес-програмами різного спрямування.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

ЗК02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

СК05. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

СК13. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психологофізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

СК18. Здатність застосовувати систему знань щодо формування, збереження та зміцнення власного фізичного здоров'я та здоров'я учасників творчого процесу засобами хореографії

4.РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПР09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійнокатегоріальним апаратом.

ПР11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

ПР15. Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін

ПР 23. Знаходити оптимальні підходи щодо формування та дотримання здорового способу життя учасників творчого процесу під час занять хореографією

ПР 24. Розуміти та вміти грамотно розподіляти фізичні навантаження в залежності від анатомо-фізіологічних особливостей та можливостей учасників творчого процесу під час занять хореографією;

5. ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Кількість годин	0	60	60

6. ПОЛІТИКА

Політика академічної поведінки та етики:

- Не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- Вчасно виконувати завдання семінарів та питань самостійної роботи;
- Вчасно та самостійно виконувати періодичні контрольні завдання

7. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

7.1 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
БЛОК 1.						
4	Тема 1. Теоретичні знання щодо з організації, структури, змісту занять з фітнесу	Практичне заняття	4, 5, 6			впродовж навчального семестру (перший

		Самостійна робота				періодичний контроль)
6	Тема 2. Сучасні напрямки фітнес-технологій (танцювальна аеробіка стретчинг, шейпінг, ITVI, тайбо, аеробокс, аеробіка з предметами (степ платформою, фітболом, метболом, слайдами тощо));	Практичне заняття Самостійна робота	1, 2, 3,4,5			впродовж навчального семестру (перший періодичний контроль)
6	Тема 3. Техніка виконання фітнес-програм без приладів: - класичної аеробіки; - Zumba; - Табата; -Komбат-аеробіки з елементами східних єдиноборств (тай-бо, бокс-аеробіки, кікс-аеробіки та ін.); - Mind Body.	Практичне заняття Самостійна робота	1, 2, 3,4,5			впродовж навчального семестру (перший періодичний контроль)
6	Тема 4. Техніка виконання фітнес-програм з приладами: - степ-аеробіки; - з використанням TRX-петель; - з використанням Fitboll, Medboll, «сходинки» та ін. - Bodygym (з використанням Bodybarre, гантелей); - Cross-Fit;	Практичне заняття Самостійна робота	1, 2, 3,4,5			впродовж навчального семестру (перший періодичний контроль)

7.3 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття
Тема 1. Теоретичні знання щодо організації, структури, змісту занять фітнесу	Обговорення теми. Теоретичні знання щодо організації, структури, змісту занять фітнесу
Тема 2. Сучасні напрямки фітнес-технологій (танцювальна аеробіка стретчинг, шейпінг, ІТВІ, тайбо, аеробокс, аеробіка з предметами (степ платформою, фітболом, метболом, слайдами тощо));	Обговорення теми. Різновиди сучасних напрямків фітнес-програм (танцювальна аеробіка стретчинг, шейпінг, ІТВІ, тайбо, аеробокс, аеробіка з предметами (степ платформою, фітболом, метболом, слайдами тощо). Історія виникнення. Специфіка фітнес-програм
Тема 3. Техніка виконання фітнес-програм без приладів: - класичної аеробіки; - Zumba; - Табата; -Kombat-аеробіки з елементами східних єдиноборств (тай-бо, бокс-аеробіки, кікс-аеробіки та ін.); - Mind Body.	<ul style="list-style-type: none"> • Класифікація та характеристика фітнес-програми Zumba. Техніка виконання • Класифікація та характеристика програми класичної Техніка виконання • Характеристика програми Kombat-аеробіки з елементами східних єдиноборств (тай-бо, бокс-аеробіки, кікс-аеробіки та ін.). Техніка виконання • Характеристика фітнес-програми Mind Body. Техніка виконання
Тема 4. Техніка виконання фітнес-програм з приладами: - степ-аеробіки; - з використанням TRX-петель; - з використанням Fitboll, Medboll, «сходинки» та ін. - Bodygym (з використанням Bodybarre, гантелей);	<ul style="list-style-type: none"> • Класифікація програм силової спрямованості та їх характеристика Bodygym (з використанням Bodybarre, гантелей). Техніка виконання • Класифікація та характеристика програм з використанням Fitboll, Medboll, «сходинки». Техніка виконання • Характеристика програми з використанням TRX-петель; Техніка виконання • Характеристика фітнес-програми степ-аеробіки; Техніка виконання • Характеристика фітнес-програми Cross-Fit. Техніка виконання

- Cross-Fit;

7.4 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

Тема для самостійного опрацювання	Зміст теми
1 – 4 теми	Зміст тем, описаний у структурі загального освітнього компоненту

8. МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Методи, які будуть використані для оцінювання результатів навчання:

- усний;
- письмовий (перша ті друга контрольні точки);
- практична перевірка під час практичних занять;
- контроль виконання завдань самостійної роботи (презентації, творчі проекти тощо)
- підсумковий (семестровий) – екзамен або залік

Періодичний контроль складається з виконання фітнес-програм (перша ті друга контрольні точки).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ВИДІВ КОНТРОЛЮ

Контроль за видами діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом поточного оцінювання знань (під час практичних занять), контролю виконання завдань самостійної роботи (презентації, творчі проекти), періодичного контролю (письмова робота та практична частина), залік. За результатами суми двох періодичних контрольних робіт, оцінки за поточний контроль виставляється підсумкова оцінка за національною, 100-бальною шкалами і ECTS.

Загальна система оцінювання курсу

За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролі (ПКР), результати яких є складником результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного

контролю (ПКР): $КТ = ПК + ПКР$. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів. Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60 % від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40 % балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів. Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок ($X_{ср}$) за діяльність здобувача на практичних (семінарських) заняттях, що входять в число певної контрольної точки. Для трансферу середньозваженої оцінки ($X_{ср}$) в бали, що входять до 40 % балів контрольної точки (КТ), треба скористатися формулою: $ПК = (X_{ср}) * 20 / 5$. Таким чином, якщо за поточний контроль (ПК) видів діяльності здобувача на всіх заняттях $X_{ср} = 4.1$ бали, які були до періодичного контролю (ПКР), то їх перерахування на 20 балів здійснюється так: $ПК = 4.1 * 20 / 5 = 4.1 * 4 = 16.4 // 16$ (балів). За періодичний контроль (ПКР) отримано 30 балів. Тоді за контрольну точку (КТ) буде отримано $КТ = ПК + ПКР = 16 + 30 = 46$ (балів).

Здобувач вищої освіти має право на підвищення результату тільки одного періодичного контролю (ПКР) протягом двох тижнів після його складання у випадку отримання незадовільної оцінки.

Підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл. $ЗР = (ПО + Е) / 2$.

Здобувач, який навчається стабільно на «відмінні» оцінки і саме такі оцінки має за періодичні контролю, накопичує впродовж вивчення навчального курсу 90 і більше балів, має право не складати екзамен з даної дисципліни.

Здобувач зобов'язаний відпрацювати всі пропущені семінарські заняття протягом двох тижнів. Невідпрацьовані заняття (невиконання навчального плану) є підставою для недопущення здобувача до підсумкового контролю.

Критерії оцінювання поточного контролю на практичних заняттях (усне опитування, практичний частина):

«5» – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних відповідей та практичних виступів, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«4» – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних відповідей та практичних виступів, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти

причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«3» – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних відповідей та практичних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.

«2» – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних відповідей та практичних виступів, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

Критерії оцінювання періодичного контролю

Контрольна робота включає демонстрацію фітнес-програми за вимогою викладача. Максимальна кількість балів – 30.

Критерії оцінювання підсумкового (семестрового) контролю

Підсумковий контроль з освітнього компонента «Основи фітнесу» відбувається у формі заліку.

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
2. Іващенко І. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. / І. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпенець ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Сковороди. – Харків : ТОВ «ОВС», 2000. – 60 с.
3. Білокопитова Ж. А. Гімнастика : краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербакова. – К. : Здоров'я, 1991. – 104 с.

4. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної у технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Андрій Анатольович Боляк. – Харків, 2007. – 22 с.
5. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 36-38.

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики музичної освіти та хореографії Протокол № 2 від 5.09.2023 р.