

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
протокол від 7 вересня 2020 р. № 1
в.о. завідувача кафедри



доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

**СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ
ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІТНЕС**

Освітня програма – Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Херсон 2020

Викладач (і)	Кан Юрій Борисович
Посилання на сайт	http://ksuonline.kspu.edu
Контактний тел.	0505031384
Е-mail викладача	ykan1961@gmail.com
Графік консультацій	За призначеною датою і часом
Семестр	VI семестр
Методи викладання	Вербальний метод (пояснення, розповідь, бесіда); наочний метод (демонстрування, ілюстрування, самостійне спостереження); практичний метод (метод вправи).
Форми контролю	Залік

1. Анотація курсу. Оздоровча фізична культура та фітнес мають велике значення для всебічного розвитку, залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді. Навчальна дисципліна «Оздоровча фізична культура та фітнес» є важливою і необхідною для студентів факультету «Фізичне виховання та спорт», оскільки майбутні фахівці сфери фізичної культури та спорту повинні вміти організовувати цю роботу з учнями та студентами в навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, федераціях з видів спорту різних форм власності не лише у формі змагань, а й спортивні свята, фестивалі, методично вірно планувати, організовувати і проводити з урахуванням віку, підготовленості та рівня вихованості.

2. Мета та завдання курсу.

Метою вивчення курсу «Оздоровча фізична культура та фітнес» є формування у студентів комплексу спеціальних теоретичних знань та вироблення умінь оздоровчої фізичної культури та фітнесу застосувати набуті знання у практичній діяльності.

Завдання курсу:

Виконання програми забезпечує вирішення таких взаємозв'язаних **завдань**, а саме:
Теоретичні: прищеплення студентам навичок наукового аналізу, спрямованих на вивчення новітніх технологій оздоровчої фізичної культури та фітнесу; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців.

Практичні: навчання студентів практичним навичкам роботи з науковою літературою, критичного осмислення передового досвіду оздоровчої фізичної культури та фітнесу; вироблення умінь застосувати набуті знання у всіх видах практичних завдань.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Програмні компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання

ПРН 2. Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Лабораторні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
3/90	16	14	60

5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/ вибіркова компонента
2020-2021	VI	017 Фізична культура і спорт	3	Вибіркова

6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Теоретичні знання (в рамках лекційного заняття) здобувачі вищої освіти отримують в аудиторіях ХДУ, на основі наочно-інформаційного матеріалу. В наявності є мультимедійний проектор і ноутбук. В рамках дистанційного навчання за допомогою сервісу онлайн-конференцій та відеозв'язку Zoom.

Практичні вміння та навички (в рамках лабораторних занять) здобувачі вищої освіти отримують та набувають в навчальних закладах, спортивних клубах, федераціях з видів спорту, дитячо-юнацьких спортивних школах, фітнес-центрах та оздоровчих закладах. На заняттях використовуються сучасні спортивні споруди та інвентар із дотриманням всіх правил і вимог щодо їх використання.

7. Політика курсу.

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати лекції і лабораторні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, дотримуватися норм і правил щодо організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на спортивних спорудах. Пропущене лабораторне заняття студент відпрацьовує за індивідуальним завданням відносно тематичних питань і складових. До лабораторних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність.

Виявлення ознак академічної не добросовісності в письмових самостійних роботах студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

8. Схема курсу та змістовні модулі навчальної дисципліни.

Змістовний модуль № 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

Лекційні модулі

1. Вступ до предмету, мета та завдання – 2 год.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури – 2 год.
3. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення – 2 год.
4. Засоби та форми оздоровчої фізичної культури – 2 год.

Семінарські модулі

1. Історичні аспекти розвитку оздоровчої фізичної культури – 2 год.
2. Особливості побудови оздоровчо-тренувальних програм – 2 год.
3. Базова аеробіка – 2 год.
4. Основи збалансованого харчування – 2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Історичні аспекти розвитку оздоровчої фізичної культури в Україні - 4 год.
2. Оздоровче значення фізичних вправ щодо профілактиці захворювань та зміцнення здоров'я – 6 год.
3. Основи збалансованого харчування – 4 год.
4. Основи регулювання маси тіла – 4 год.
5. Засоби та форми оздоровчої фізичної культури – 6 год.
6. Системи дихальної гімнастики – 6 год.

Підсумкова тека

Оцінювання модулю здійснюється у формі самостійної письмової роботи.

Змістовний модуль № 2. Сучасні фітнес-програми

Лекційні модулі

1. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Класифікація фітнес-програм – 2 год.
2. Структура і зміст фітнес-програм – 2 год.
3. Силовий тренінг – 2 год.
4. Аеробний тренінг – 2 год.

Семінарські модулі

1. Методика фітнес-занять оздоровчої спрямованості – 2 год.
2. Види оздоровчого фітнесу – 2 год.
3. Принципи оздоровчого фітнесу – 2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Класифікація фітнес-програм – 2 год.
2. Силовий тренінг – 2 год.
3. Аеробний тренінг – 2 год.
4. Гнучкість. Розвиток та тестування гнучкості на заняттях з фітнесу – 2 год.
5. Складання індивідуальних фітнес-програм – 4 год.
6. Програмування фітнес-занять – 4 год.
7. Керівництво заняттями з фітнесу – 4 год.
8. Аспекти адміністративної діяльності – 4 год.
9. Управління та керівництво фітнес-програмами – 6 год.

Підсумкова тека

Оцінювання модулю здійснюється у формі самостійної письмової роботи.

9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання.

Використовуються такі методи контролю: усний та письмовий, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному, письмовому, практичному і тестовому контролю.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Навчальні досягнення студентів оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали. Відвідування лабораторних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Критерії оцінювання поточного контролю.

В процесі поточного контролю здійснюється перевірка запам'ятовування та розуміння програмного матеріалу, набуття вміння і навичок конкретних розрахунків та обґрунтувань, опрацювання, публічного та письмового викладу (презентації) певних питань дисципліни.

Об'єктами поточного контролю знань студента є:

- систематичність та активність роботи на семінарських заняттях;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання тестових завдань.

При контролі систематичності і активності роботи студента на семінарських заняттях оцінці підлягають: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на семінарських заняттях; активність при обговоренні питань, що винесені на семінарські заняття; результати контрольних робіт.

Критерії оцінювання знань на семінарських заняттях з дисципліни

«Відмінно» (5 – А) - 90-100 балів. Студент має глибокі знання з теми семінарського заняття. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час семінарського заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни.

«Добре» (4 - В) – 82-89 балів. Студент має міцні ґрунтовні знання. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час семінарського заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності.

«Добре» (4 - С) – 74-81 балів. Студент знає програмний матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми.

«Задовільно» (3 – D) – 64-73 балів. Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці.

«Задовільно» (3 – C) – 60-63 балів. Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал семінарського заняття.

«Незадовільно» (2 – FX) – 35 - 59 балів. Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання.

«Незадовільно» (1 – X) – 1- 34 балів. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми семінарського заняття.

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

«Відмінно» (5 – A) - 90-100 балів. Студент показує глибокі знання при виконанні самостійного завдання. Вільно володіє різними джерелами інформації. Здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела. З урахуванням всіх вимог оформлює результати самостійної роботи. Досконало застосовує термінологію зі управління.

«Добре» (4 - B) – 82-89 балів. Студент має міцні ґрунтовні знання з теми самостійної роботи. Володіє термінологією з теми в повному обсязі, але допускає незначні помилки. Використовує різні джерела інформації. Володіє достатнім досвідом щодо самостійного опанування визначеного завдання. Вільно захищає самостійні розробки.

«Добре» (4 - C) – 74-81 балів. Студент підготував самостійний матеріал у повному обсязі, але є незначні помилки, які виключно стосуються оформлення самостійної роботи. Студент оцінюється за умови виконання всіх вимог, які передбачено для оцінки «відмінно», при наявності незначних помилок або не зовсім повних висновків за одержаними результатами.

«Задовільно» (3 – D) – 64-73 балів. Студент має уявлення про тему самостійної роботи, але його знання мають загальний характер, допускає незначні помилки в термінології. Не зовсім здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела.

«Задовільно» (3 – C) – 60-63 балів. Студент не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання, не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни. Допускає грубі помилки в термінології.

«Незадовільно» (2 – FX) – 35-59 балів. Студент має фрагментарні знання з теми самостійної роботи, не володіє програмним матеріалом з дисципліни, не знає основних понять і термінів, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.

«Незадовільно» (1 – X) – 1-34 балів. Студент повністю не підготував матеріал з самостійної роботи, не може виконати жодного елемента завдання, що виноситься на самостійну роботу.

Критерії оцінювання знань студентів за тестами

Оцінювання знань і вмінь студентів відбувається за шкалою, яка застосовується в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Оцінка за шкалою ECTS	Бали	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в ХДУ	Кількість тестів, відповідь на які була правильною
A	90-100	5 відмінно	90%-100%
B	82-89	4,5 добре	80% - 89%
C	74-81	4 добре	75% -79%
D	64-73	3,5 задовільно	60% - 74%
E	60-63	3 задовільно	50%- 73%
FX	35-59	2 незадовільно	менше 50%

Критерії оцінювання семестрового (підсумкового) контролю (форма контролю – залік)

«Відмінно» (A) - 90-100 балів. Отримує студент, який повністю оволодів програмним матеріалом, точно й повно виконав самостійні завдання; виявив творчу самостійність, знання спеціальної літератури, тверді переконання та вміння їх захищати, високу комунікативну культуру, уміння робити практичні висновки; на семінарських заняттях показав високий рівень теоретичних знань, оволодіння вмінь і навичок. Робоча програма з дисципліни виконана в повному обсязі, включаючи аудиторний та самостійний її компоненти.

«Добре» (B) – 82-89 балів. Отримує студент, який повністю оволодів програмним матеріалом, точно й повно виконав практичні завдання; оволодів вмінням застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних завдань; певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки.

«Добре» (C) – 74-81 балів. Отримує студент за міцні знання навчального матеріалу; аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання самостійних завдань. Але немає свободи викладу матеріалу, можуть допускатися окремі помилки, що легко виправляються самим студентом під час бесіди.

«Задовільно» (D) – 64-73 балів. Студент отримує за повне знання програми навчального матеріалу та за виконання завдань, але існують мало аргументовані відповіді, слабке застосування теоретичних положень. Студент володіє необхідними

вміннями під час розв'язання самостійних завдань. Знає літературу, але, можливо, не всю і не може дати достатньої критичної оцінки.

«**Задовільно**» (C) – 60-63 балів. Студент отримує за знання значної частини навчального матеріалу та за виконання самостійних завдань, але існують істотні помилки у відповідях на запитання, невміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних завдань.

«**Незадовільно**» (FX) – 35-59 балів. Студент отримує за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

«**Незадовільно**» (X) – 1- 34 балів. Завдання не виконані або виконані студентом невірно. Уміннями й навичками студент не володіє. Навчальної літератури зовсім не знає.

Семестровий контроль у формі заліку проводиться за результатами поточного контролю. Сума набраних балів (оцінок) оприлюднюються в журналі академічної групи до початку екзаменаційної сесії. Атестація із підсумкового контролю здійснюється на останньому занятті. Результати підсумкового контролю вносяться до екзаменаційної відомості та залікові книжки студентів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C		
65-69	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

10. Література:

Основна література.

1. Ким Н. Фитнес – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
2. Кузнецов В., Колодницкий Г. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 184с.
3. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. -2004, №1. – С.27-32
4. Теория и методика физического воспитания. Под ред Т.Круцевич. Т.2. – К.: Олимпийская литература. – 2003. – 392с.
5. Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376с.

Допоміжна література:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. -2004, №1. – С.3-9
2. Назаренко Л. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2003. – 2003. – 240с.
3. Усачів Ю. Навчальна-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. -2004, №1. – С.37-41

INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET).

[http: www.library.tane.edu.ua](http://www.library.tane.edu.ua)

[http: www.nbu.gov.ua](http://www.nbu.gov.ua)

[http: www.twirpx.com](http://www.twirpx.com)