

 <p>Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка</p>	Силабус навчальної дисципліни			
	Назва дисципліни: Фізичне виховання			
	Статус дисципліни нормативний			
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка			
Спеціальність	014 Середня освіта			
Освітня програма	«СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ПРИРОДНИЧІ НАУКИ)»			
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)			
Форма навчання	денна			
Курс	I			
Семестр	I, II			
Обсяг дисципліни	Кредити	4	Години	120
	Лекційні			
	Практичні/семінарські			60
	Лабораторні			
	Самостійна робота			60
Семестровий контроль	залік			
Викладач	Мішин Євген Вікторович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач			
Контактна інформація	ffv-fvrgr@cuspu.edu.ua			
Кафедра	Фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури			
Факультет	Фізичного виховання			
Предмет навчання	є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини			
Мета	Метою курсу є формування умінь і навичок, набуття знань з контролю власним фізичним станом, особливою формою та вагою тіла, ефективного впливу на такий стан засобами фізичного виховання			

Компетентності

Інтегральна компетентність - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та природничих наук, фізики, хімії, біології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Загальні компетентності:

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність до пошуку, оброблення, зберігання, аналізу перетворювати і передавати інформації з різних джерел природничого характеру, критично оцінюючи її.

ЗК6. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК10. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК11. Здатність використовувати сучасні цифрові технології і пристрої для дослідження природничих явищ; створювати інформаційні ресурси з природничих наук.

ЗК13. 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.

Фахові:

	<p>ФК12. Розуміти та пояснювати стратегію сталого розвитку людства і шляхи вирішення глобальних проблем, враховуючи позитивний потенціал та ризики використання надбань природничих наук, фізики, хімії, біології, техніки і технологій для добробуту людини й безпеки довкілля.</p>
<p>Програмні результати</p>	<p>ПРНУ7. Уміє знаходити, обробляти та аналізувати інформацію з різних джерел, насамперед за допомогою інформаційних, цифрових і хмарних технологій.</p> <p>ПРНК2. Пояснює фахівцям і не фахівцям стратегію сталого розвитку людства та екологічної безпеки і шляхи вирішення глобальних проблем людства.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Програма навчальної дисципліни Тематика практичних занять Розділ 1. Загальні питання фітнесу, як напряму фізичної культури і навчальної дисципліни</p> <p>Тема 1. Умови раціональної інтеграції занять фітнесом у спосіб життя людини</p> <p>Загальна характеристика змісту та різновидів фітнес програм Затрати на заняття фітнесом і корисний ефект від них для людини в міських умовах</p> <p>Розділ 2. Корекція ваги тіла</p> <p>Тема 2. Підготовка і робота по усуненню надмірної ваги тіла</p> <p>Навчання основним засобам фізичного виховання, що використовуються для усунення надмірної ваги тіла</p> <p>Правша поведінки під час занять організованих фронтальним і коловим методом</p> <p>Тема 3. Підготовка і робота над підвищенням ваги тіла</p> <p>Навчання основним засобам фізичного виховання, що використовуються для збільшення ваги тіла</p> <p>Правша поведінки під час занять із використанням додаткового обтяження</p> <p>Примітка: в частині практичного виконання студент працює лише над тією частиною модуля, яка відповідає його потребам, що</p>

досягається методом індивідуального підходу.
 Розділ 3. Корекція фігури
 Тема 4. Підготовка і робота над корекцією фігури
 Навчання основним засобом фізичного виховання, що використовується корекції фігури на прикладі обраної зони.
 Розділ 4.Оздоровчий фітнес
 Тема 5: Підготовка та виконання комплексу оздоровчих засобів
 Навчання основним засобом фізичного виховання, що використовується з оздоровчою метою.

Критерії оцінювання роботи студентів

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Розділ 1	Розділ 2		Розділ 3	Розділ 4	
T1	T2	T3	T4	T5	100
1	29	16	32	23	
1 (1 відв.)	44 (29 відв.)		32 (22 відв.)	23 (8 відв.)	

Розподіл балів за видами роботи:

Присутність на занятті- 0,5 балів за кожен академічну годину, окрім діагностку.

Наближення до запланованої ваги тіла більш 5 відсотків наприкінці року порівняно з початком-оцінюється в 15 балів.

Технічне виконання кожної з п'яти обов'язкових до опанування вправ оцінюється по чотири бали максимум за кожен. Тобто 20 балів разом. Бали за цим критерієм відносяться до третього модуля. Технічне виконання десяти вправ на вибір студента – по два бали максимум за кожен. Тобто разом 20 балів, які вважаються бонусними. В підсумку 60 балів за відвідування, 15 за підтримку доброго фізичного стану, 15 за підтримку ваги, 10 за опанування вправ. Також 20 балів за опанування додаткових вправ. Надолуження згаяних балів (відпрацювання) може відбуватися шляхом підготовки презентації про один із нижче перерахованих напрямів фізичної культури: йога, шейпінг, калланетика,

	<p>пілатес, бодіфлекс, стрип-пластика, аеробіка, каларі-паяту, байлотерапія, аквадинаміка, будокон, джампфіт, спортивна аеробіка, прикладна акробатика.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі [Електронний ресурс] / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 6. - С. 3-6. http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi- 2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 11. С. 3-8. http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi- 3. Іваночко В. В. Величчя оздоровчих фітнес-програм із використанням базової аеробіки на рівень здоров'я студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи [Електронний ресурс] / В. В. Іваночко // Вісник Запорізького національного університету, Фізичне виховання та спорт, - 2012. - № 3. - С. 133-138 http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi- 4. Коженнікова Л. Формування мотиваційних потреб до здорового способу життя в особистій фізичній культурі студентів Ію, Беляк, Я., Яців // Молода спортивна наука України. – 2012. — Т. IV. - С. 53-58, http://www.nbu.gov.ua/old_jm/Soc_Gium/MSN_O/2012_4/MSNU_4_pdf/Kozev 5. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] То, к. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. http://www.irbis-nbu.gov.ua 6. Мазурчук О. Т. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних

підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Т. Мазурчук, В. В. Ребрина // Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 4.

7. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-

Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. - 84 с.

<http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fitnessom-v->

8. Микитин Л. Гіподинамія як визначальний чинник погіршення стану здоров'я учнів старшого шкільного віку гірських шкіл карпатського регіону // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 1. – С. 122-126.

http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/MSN///2010_4/1Omlhmer.pdf

9. Мороз О. О. Корекція компонентного складу тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] / О. О.

Мороз Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - № 1. - С. 119-123.

<http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi->

10. Погребняк Т. Оцінка ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету, Сер. Спорт і здоров'я людини, - Кам'янець-Подільський, 2008. – Вип. 2. – С. 234-237.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/31365/27920>

11. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали у Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. — Т. I. – К.: НАУ, 2016. 96

<http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/1/%D0%86>

	<p>12. Твеліна А. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності «фізична культура» / А. ТВЕЛІНА, Г. ТАРАСОВА // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. IV. – С. 118-122.http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-</p>
--	--