

Навчальна дисципліна Фізичне виховання «Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком»

Назва курсу	Фізичне виховання «Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком»
Кредити ЄКТС, години	3; 90 год.
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус	Вибіркова циклу професійної підготовки для здобувачів вищої освіти 2023 року набору
Семестр	V
Кафедра	Спортивних ігор та масових видів спорту
Цільова аудиторія	Студенти спеціальностей: 017 Фізична культура і спорт
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Практичні методи (наприклад, методи вправлення); Методи використання слова - словесні (розповідь для пояснень та мотивації) та методи демонстрації (для наочного показу вправ, ілюстрація, пояснювально-ілюстративний). Фронтальний, груповий та індивідуальний, а також сучасні інтерактивні технології (проблемного викладання, пошуковий, метод ігрових вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, практична гра, метод програмування).
Форми організації занять	Лекція, бесіда, дискусія, практичні заняття, ранкова та гімнастика пробудження.
Актуальність дисципліни	Актуальність навчальної дисципліни «Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком» зумовлена значним зростанням популярності фітнесу та здорового способу життя в сучасному суспільстві. Все більше людей усвідомлюють важливість фізичної активності для підтримки здоров'я, профілактики захворювань та покращення якості життя. Фітнес з аеробним напрямком, що включає такі види, як аеробіка, степ-аеробіка, зумба та інші, є одним із найбільш доступних та ефективних способів фізичного вдосконалення. Отже, виникає потреба у високопрофесійних інструкторах, які можуть грамотно організувати та проводити заняття, враховуючи індивідуальні особливості та потреби клієнтів. Дисципліна «Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком» надає знання та навички, необхідні для цієї роботи.

Мета	<i>Мета</i> викладання навчальної дисципліни є формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для самостійної організації, планування та проведення фітнес-занять з аеробним спрямуванням. Це включає: розуміння базових принципів фізіології, біомеханіки та анатомії, що стосуються фізичних вправ; набуття практичних навичок складання тренувальних програм, розминки, основної та заключної частин заняття; формування педагогічної майстерності, що дозволяє ефективно спілкуватися з аудиторією, мотивувати її та забезпечувати безпеку під час тренувань.
Завдання	Для досягнення поставленої мети дисципліна вирішує такі завдання: Вивчення історії та еволюції аеробних видів фітнесу. Оволодіння основними елементами, зв'язками та комбінаціями, що використовуються в аеробних програмах. Набуття вмінь та навичок з техніки виконання базових рухів та їх комбінацій. Ознайомлення з правилами техніки безпеки та надання першої допомоги під час занять. Формування навичок розробки різних видів аеробних занять (класична аеробіка, степ, танцювальні напрямки тощо). Виховання професійних якостей, таких як відповідальність, креативність та емпатія до клієнтів. Дисципліна «Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком» готує майбутніх фахівців до успішної кар'єри у фітнес-індустрії, забезпечуючи їх необхідними знаннями та навичками для роботи з різними групами населення.
Компетентності	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК 1. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх

	потребують. ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку. ПРН 2. Знає закономірності розвитку особистості, вікові особливості учнів, їхню психологію та специфіку сімейних стосунків. ПРН 11. Здатний цінувати різноманіття та мультикультурність, керуватися в педагогічній діяльності етичними нормами, принципами толерантності, діалогу й співробітництва. ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
Політика курсу	<i>При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком» враховуються такі показники:</i> <i>Теоретичні знання:</i> – розуміння сутності та завдань анімаційної діяльності; – знання вікових, психологічних та соціальних особливостей учасників; – обізнаність із видами, формами та методами анімаційної роботи; – знання організаційних засад проведення дозвілєвих програм у закладах відпочинку та оздоровлення. <i>2. Практичні уміння:</i> – уміння планувати, організовувати та проводити анімаційні заходи; – володіння методами залучення різних вікових і соціальних груп; – здатність застосовувати інноваційні форми ігрової, спортивної, культурно-розважальної діяльності; – навички створення сценаріїв і програм для різних категорій відпочивальників. <i>3. Професійні навички:</i> – комунікативна компетентність (взаємодія з групою, вміння мотивувати); – організаторські здібності (розподіл ролей, управління командою); – творчий підхід до розробки та проведення заходів; – уміння вирішувати конфліктні ситуації та враховувати безпекові аспекти. <i>4. Самостійна робота</i> – якість виконання індивідуальних та групових завдань; – використання додаткових джерел інформації; – креативність у підготовці матеріалів та проектів. <i>5. Рівень активності та участі</i>

	– <i>регулярність відвідування занять;</i> – <i>активність у дискусіях, практичних завданнях;</i> – <i>участь у підготовці та реалізації навчально-практичних анімаційних програм.</i> <i>Таким чином, оцінювання є комплексним і враховує не лише знання, а й практичні уміння, професійні навички, творчість і здатність до самостійної діяльності.</i> Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнотукаїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022), https://cusu.edu.ua/images/normativni_doc/Положення_про_свободу_добро_чесність_07_02_2022.pdf
Підсумковий контроль	залік
Викладач	Ковальова Юлія Анатоліївна