

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ ТА ФІТНЕСУ

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність - 227 фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-
педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ ТА ФІТНЕСУ
Викладач (-і)	Синиця А.В.
Контактний телефон викладача	0505497670
Е-mail викладача	siniciaav7@gmail.com andrii.synysia@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	четвер 16.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу Спеціальність 227 – Фізична терапія, ерготерапія. Вивчення дисципліни є формування комплексних знань та вмінь, навичок з Теорії і методики викладання гімнастики та фітнесу засвоєння професійних умінь в процесі вивчення вправ; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної терапії; опанування практичними навичками з організації та проведення масових заходів з гімнастики та фітнесу.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Мета навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання гімнастики та фітнесу» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання гімнастики та фітнесу, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.</p>	
4. Компетентності	
<p>Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.</p> <p>Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.</p> <p>Здатність провадити безпечну для пацієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.</p> <p>Здатність допомогти пацієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.</p> <p>Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та ерготерапії.</p> <p>Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта.</p> <p>Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.</p>	

5. Результати навчання

Знання техніки гімнастичних та аеробних вправ.

Знання методики навчання гімнастичних та фітнес вправ.

Знання основ методики спортивного тренування фітнесу та гімнастики.

Уміння проведення уроку з гімнастики та фітнесу в школі, фітнес залах, реабілітаційних центрах, оздоровчих закладах та дитячих таборах.

Уміння самостійно показати і навчити виконувати основні вправи з гімнастики та фітнес програм.

Уміння самостійно провести заняття з гімнастики та фітнесу, в оздоровчих та освітніх закладах.

Знання основ методики занять з фітнесу та гімнастики.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	12
практичні заняття	48
самостійна робота	120

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1, 2	Спеціальність 227 - фізична терапія, ерготерапія	1	Н

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
------------	------------------	------------	---------------	----------------	---------------------

1 семестр

Змістовий модуль 1	Лекції		6		вересень- грудень
	Практичні і заняття		24		
	Самостійна робота		60		
Тема 1. Введення в курс гімнастики.		1, 2, 11	1.1. Предмет і завдання гімнастики; 1.2. Місце гімнастики в системі	10 балів	вересень- грудень

	Лекції Самостійна робота		фізичного виховання; 1.3. Засоби гімнастики; 1.4. Методичні особливості гімнастики; 1.5. Види гімнастики і їх класифікація. 2 20		
Тема 2. Методика проведення стройових вправ.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1, 4, 8, 11	1.1. Характеристика і класифікація стройових вправ; 1.2. Вимоги до подачі команд і розпоряджень; 1.3. Місце викладача під час проведення стройових вправ; 1.4. Методика навчання стройовим вправам. 2 12 20	15 балів	вересень-грудень
Тема 3. Характеристика ЗРВ та комплексів з них.		3, 7, 11	1.1. Значення і класифікація ЗРВ; 1.2. Особливості ЗРВ; 1.3. Види ЗРВ; 1.4. Загальні вимоги до комплексів ЗРВ; 1.5. Методика складання комплексів ЗРВ для дітей різного віку; 1.6. Методика складання комплексу ЗРВ для спортсменів; 1.7. Методика складання комплексів ранкової гігієнічної	15 балів	вересень-грудень

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		гімнастики; 1.8. Методика складання комплексу лікувальної гімнастики. 2 12 20		
Контрольна робота	Самостій на робота		Завдання тем 1-3	10 балів	листопад
2 семестр					
Змістовий модуль 2	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		6 24 60		лютий- червень
Тема 1. Фітнес, як система оздоровлення організму людини	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	12, 13, 22, 26	Поняття про фітнес. Завдання фітнес программ. Класифікація фітнеспрограм. Тенденції розитку фітнеспрограм. 2 20	10 балів	лютий- червень

<p>Тема 2. Особливості організації фітнес-процесу при роботі з певними цільовими групами населення.</p>	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>	<p>12, 15, 20, 23, 26</p>	<p>Мотивація людей різного віку і статі до занять. Методика проведення занять аеробікою з дітьми та підлітками. Методика проведення занять з людьми зрілого та похилого віку. Методичні особливості занять спрямованих на зниження ваги тіла і корекції тілобудови.</p> <p>2 12 20</p>	<p>15 балів</p>	<p>лютий-червень</p>
<p>Тема 3. Профілактика травматизму на заняттях фітнесом. Вимоги до їх матеріально-технічного забезпечення.</p>	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>	<p>14, 19, 23 25</p>	<p>Поняття про “ударність” – високо- низько-безударні рухи. Характеристика інвентарю та обладнання, вимоги до взуття та одягу. Вправи, що містять потенційну небезпеку і можливість їхньої альтернативної заміни іншими вправами.</p> <p>2 12 20</p>	<p>15 балів</p>	<p>лютий-червень</p>
<p>Контрольна робота</p>	<p>Самостій на робота</p>		<p>Завдання тем 1-3</p>	<p>10 балів</p>	<p>травень</p>

7. Система оцінювання курсу

<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі заліку та екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 5-ти бальною системою:</p> <p>5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання</p>

для розв'язання поставлених перед ним завдань.

4 бали – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

3 бали – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Умови допуску до підсумкового контролю	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	для екзамену, курсового (роботи), практики	проекту	для
			відмінно		
90 – 100	A	добре			зар
80 – 89	B				
70 – 79	C				
60 – 69	D	задовільно			
50 – 59	E				
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання			не можливість складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни			не обов'язковим вивченням

Залікову оцінку утворює сума балів за практичні роботи(40%), оцінка за контрольну роботу(10%) і залікова робота (50%) .

Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(40%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(50%).

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 6 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (заліку, екзамену), або підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969, 52с.
2. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома). – М.: Просвещение, 1966, 156с.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 446 с.
4. Гимнастика . Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. / А.Жалій, В.Д. Палига. – К.: Вища школа, 1975, 387 с.
5. Гимнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. – Івано-Франківськ, 2002, 143с.
6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 160 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984, 74 с.
Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев “Здоров’я”, 1980, 272 с
8. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Радянська школа, 1990, 186с..
9. Спортивная гимнастика. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1988, 32с.
10. Фізична культура. Програми для загально-освітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998, 76с.

11. Ю. Бемяк, С. Рихлюк. Основна гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: Плай, 2011. 75с.
12. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.– М.: СпортАкадемПрес, 2002.– 303с.
13. Бемяк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 59с.
14. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов. – М.: ФиС, 1976. – 127с.
15. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. – М.: ФиС, 1987. – 158с.;
16. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – “Олимпийская литература” 2000.– 367с.
17. Бентон С., Денбаум Д. Ци-фитнес. Тренировка для тела, ума и духа. Движения и медитации для усиления вашей жизненной силы. /Перев. с англ. Н.Шпет. – К.: «София», 2003. –208с.
18. Весткотт В., Ремсен С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / пер. с англ. Под ред. В. Левицкого. – Киев, 2004. – 201с.
19. Керони С. Ренкен Е. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.:Терра-Спорт,2000 – 192с.
20. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тренировка тела и ума (Mind and Body) – М.: Самиздат, 2003. –35с.
21. Логинов В.Г. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое развитие и кардиореспираторную систему юношей и взрослых: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. –М., 1977. – 22с.
22. Мамытов А. Соотношение средств общей и физической подготовленности в занятиях атлетической гимнастикой.: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. – М., 1981. – 24с.
23. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике.– Киев.: Самиздат, 1998 – 32с.
24. Оздоровительная гимнастика на специальных м'ячах для детей (методическое пособие). / Под ред. Левченковой Т.В., Сверчковой О.Ю., Фудим Е.Я. – М.: Самиздат, 2000 – 12с.
25. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152с.
26. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов) – М., 2002. – 177с.
27. Степ Рибок. Вводный курс. (инструкция по профессиональному обучению Степ-Рибок). – М., 1997. – 43с.

