

Кам'янський фаховий коледж
фізичного виховання

Спеціальність А7
«Фізична культура і спорт»

Вибірковий освітній
компонент (ВК 2)

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Майстер-клас для майбутніх
професіоналів. 6-й семестр.



ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПЛАН СЕМЕСТРУ: ВАШІ ПОКАЗНИКИ

60 ГОДИН ЗАГАЛОМ
(2 кредити ЄКТС)

30 ГОДИН АУДИТОРНОЇ РОБОТИ
(16 лекцій, 10 практик, 4 семінари)

**30 ГОДИН
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**



2 інтенсивні модулі, що завершуються комплексною контрольною роботою (залік).

ЦІЛЬОВІ ГРУПИ: ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ КУРСУ



ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ДОБІР: Створення програм та добір вправ з урахуванням віку та стану здоров'я клієнтів.



КОНТРОЛЬ ТА БЕЗПЕКА: Точне дозування фізичного навантаження та профілактика травматизму.



ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ: Впровадження сучасних інновацій в освітню та оздоровчу практику.

ГОЛОВНА МЕТА: Сформувати готову систему знань та навичок для реальної роботи фітнес-тренером.

ФУНДАМЕНТ ТРЕНЕРА: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

БК 2:
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
НАВЧАННЯ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ |
ПЕДАГОГІКА | ОРГАНІЗАЦІЯ ФКІС

АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ | ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ

ДНК ПРОФЕСІОНАЛА: ВАШІ МАЙБУТНІ КОМПЕТЕНЦІЇ



1. ТІЛО (Здоров'я та Фізіологія)

[СК 4, СК 8, РН 15, РН 16]

Оцінка фізичного стану, розуміння анатомії для розробки програм, контроль показників організму під час навантажень.

2. ДІЯ (Педагогіка та Організація)

[СК 2, СК 6, РН 7, РН 14]

Здатність проводити заняття, добирати методи, інвентар та організовувати масові фізкультурні заходи.

3. РОЗУМ (Технології та Мотивація)

[ЗК 6, СК 9, РН 13]

Використання інформаційних технологій, формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

МОДУЛЬ 1: ТЕОРЕТИЧНА БАЗА (24 ГОДИНИ)

01

ТЕМА 1. СИСТЕМА КООРДИНАТ (9 год)

Сутність, мета, завдання та принципи оздоровчого фітнесу в системі спорту.

02

ТЕМА 2. КЛАСИФІКАЦІЯ (8 год)

Сучасні види фітнесу, характеристика технологій та їх оздоровчий потенціал.

03

ТЕМА 3. БЕЗПЕКА ТА БІОЛОГІЯ (7 год)

Анатомо-фізіологічні основи, показання, протипоказання та гігієнічні вимоги.



МОДУЛЬ 2: АКТИВНА ФАЗА ТА МЕТОДИКА (30 ГОДИН)



КРОК 1: СТРУКТУРА (Тема 4)

Побудова заняття та організаційні вимоги.

КРОК 2: НАПОВНЕННЯ (Тема 5)

Добір вправ, музичного супроводу та інвентарю.

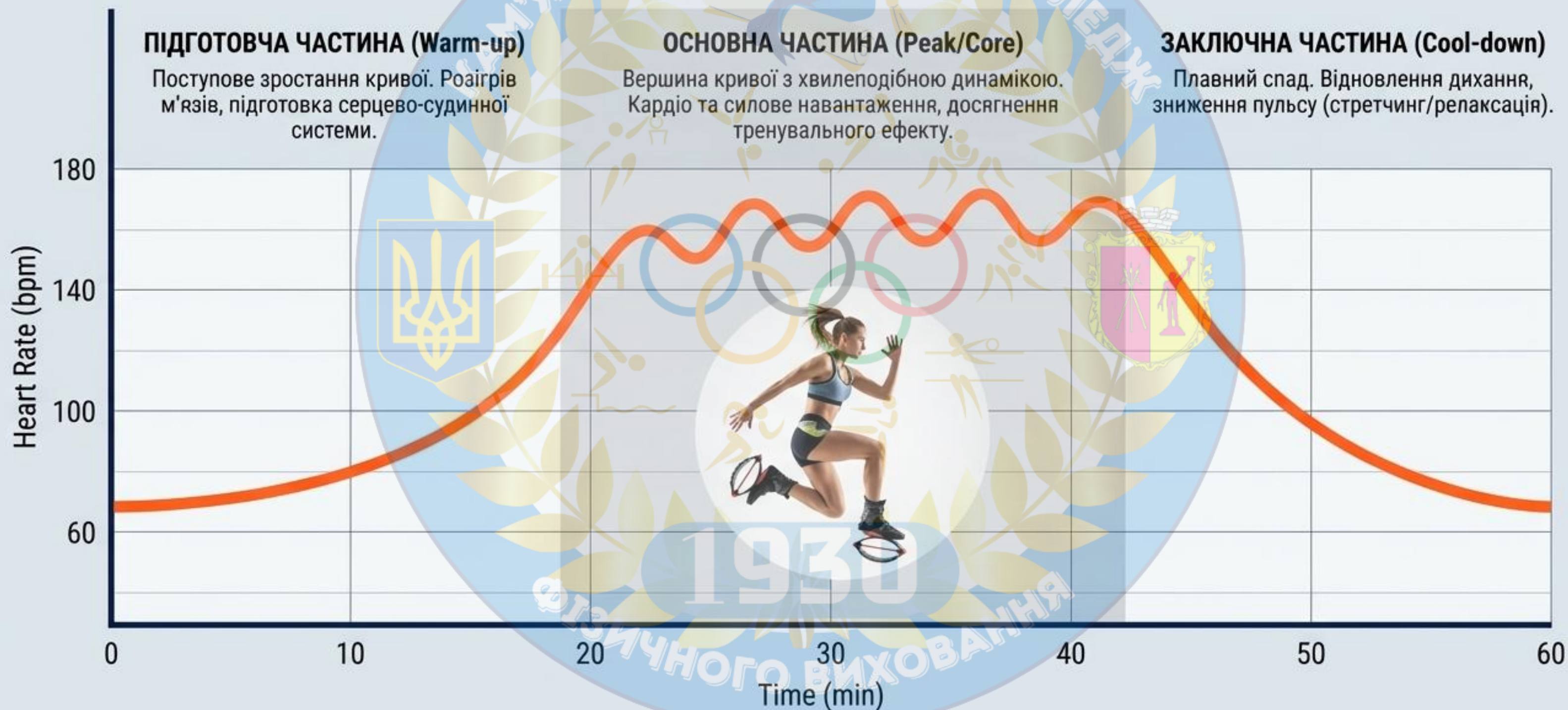
КРОК 3: КОНТРОЛЬ (Тема 6)

Дозування навантаження, самоконтроль та профілактика перевтоми.

КРОК 4: ПЛАНУВАННЯ (Тема 7)

Створення фітнес-програм для різних вікових груп та моделювання фрагментів.

АНАТОМІЯ ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯ: ДИНАМІКА ПУЛЬСУ



САМОСТІЙНА РОБОТА: ПІДГОТОВКА ПОЗА ЗАЛОМ (30 ГОДИН ЗАГАЛОМ)



Опрацювання нормативних матеріалів та здоров'язберезувальних технологій.



Аналіз сучасних відеоматеріалів та фітнес-програм.



Розроблення власних комплексів вправ та індивідуальних програм.



Підготовка індивідуальних повідомлень щодо дозування навантаження та травматизму.

АРСЕНАЛ ВИКЛАДАЧА: МЕТОДИ НАВЧАННЯ

СЛОВЕСНІ	Лекції, інструктажі, дискусії.	(Як пояснити рух)
НАОЧНІ	Відеофрагменти, схеми, приклади програм.	(Як показати рух)
ПРАКТИЧНІ	Складання комплексів, моделювання занять.	(Як відпрацювати рух)
ІНТЕРАКТИВНІ	Робота в парах, кейси, взаємооцінювання.	(Як працювати в групі)
ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ	Обґрунтування вибору засобів, проєктування для різних категорій.	(Як вирішувати задачі)



СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ: ЗБЕРИ СВОЇ 100 БАЛІВ



100 БАЛІВ

30 БАЛІВ: Комплексна контрольна робота
(Модуль 2 - фінальний залік).

20 БАЛІВ: Модульний контроль 1 (тестові
та практичні завдання).

20 БАЛІВ: Самостійна робота (конспекти,
розробка комплексів, аналітика).

30 БАЛІВ: Поточна робота (відповіді,
моделювання фрагментів, робота в групах).

ФІНАЛЬНИЙ НОРМАТИВ: КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

1. АНАЛІТИКА

Оцінити види фітнесу та їх застосування для різних цільових груп.

2. ПРОЄКТУВАННЯ

Розробити фрагмент заняття з обґрунтуванням добору вправ.

3. БЕЗПЕКА

Створити протокол самоконтролю та профілактики перевтоми.

4. ТЕХНОЛОГІЇ

Скласти рекомендації щодо використання інноваційних фітнес-технологій.



ВАШЕ ЕКІПРУВАННЯ: РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА



Навчальні видання з теорії оздоровчого фітнесу та рекреації.



Практичні посібники з аеробіки, функціонального та силового фітнесу.



Електронні освітні ресурси та фахові методичні платформи.



Державні стандарти та закони («Про фахову передвищу освіту»).

ЧАС РОЗПОЧИНАТИ ТРЕНУВАННЯ. ЗУСТРІНЕМОСЬ НА ЗАНЯТТІ!