

Силабус
Спортивно-педагогічне вдосконалення (силовий фітнес)

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 3, Семестр: 5

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

к.н.фіз.вих. і спорту, доц. **Маляр Неля Степанівна**

Контактна інформація

malyar_n@yahoo.com, +380977206401

Опис дисципліни

Дисципліна “Спортивно-педагогічне вдосконалення (силовий фітнес)” спрямована на формування у студентів науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес силового фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих знання для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	Знати техніку безпеки на тренажерах пизаняттях з обтяженнями	Тести, опитування
2/2	Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.	Знати особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.	Тести, опитування
2/2	Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту.	Знати про особливості використання обладнання та інвентар, місце для занять з атлетичних видів спорту.	Тести, опитування
2/2	Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.	Знати методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.	

2/2	Розвиток сили з вагою власного тіла.	Знати методику розвитку сили з вагою власного тіла.	Тести, опитування
2/2	Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.	Знати методику розвитку сили з додатковою вагою обтяження.	Тести, опитування
2/2	Розвиток сили на тренажерах та пристроях.	Знати методику розвитку сили на тренажерах та пристроях.	Тести, опитування
2/2	Розвиток сили з вільною вагою обтяження.	Знати методику розвитку сили з вільною вагою обтяження.	Дидактичні тести, опитування
2/2	Основні методи побудови занять силової спрямованості.	Знати основні методи побудови занять силової спрямованості.	Тести, питання
2/2	Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	Тести, опитування
2/2	Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	Знати компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	Тести, питання
2/2	Типи будови тіла.	Знати типи будови тіла.	Тести, опитування
1/1	Тренування жінок та особливості побудови програми.	Знати методику тренування жінок та особливості побудови програми.	Тести, питання
1/1	Розвиток сили м'язів рук та плеча.	Знати методику розвитку сили м'язів рук та плеча.	Тести, опитування
1/1	Розвиток сили м'язів спини та грудних м'язів. Те	Знати методику розвитку сили м'язів спини та грудних м'язів.	Тести, питання
1/1	Розвиток сили м'язів ніг.	Знати методику розвитку сили м'язів ніг.	Тести, опитування

Літературні джерела

1. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики / уклад. О.Ф.Твердохліб. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 30 с.
2. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. /Одеса : [б.в.], 2019. 208 с.
3. Леньо В.Я. Навчально-методичний посібник: ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СУЧАСНОЇ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ, Київ, 123 с.
4. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. – Одеса: Видавництво , 2019. - 208 с.

5. Силові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. – Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 157 с.
6. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду// Науковий часопис. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. №9 (91). С. 107-113.
7. Zatsiorsky V. M. Science and Practice of Strength Training / V. M. Zatsiorsky, W. J. Kraemer. Human Kinetics, 2018. – 264 p.
8. Integral method of quantitative estimation of load capacity in power fitness depending on the conditions of muscular activity and level of training / A. Chernozub, A. Titova, O. Dubachinskiy, A. Bodnar, K. Abramov, A. Minenko, I. Chaban // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(1). – P. 217–221.
9. The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women / A. Chernozub, Y. Imas, G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, Y. Lytvynenko, A. Bodnar, A. Titova, O. Dubachinskiy // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(2). – P. 955–960.
10. Titova H. V. Changing the body composition parameters in women of both periods of the mature age engaged in power fitness / H. V. Titova / Український журнал медицини, біології та спорту. – 2018. – № 6(15). – С. 323–327.

Політика оцінювання:

У процесі вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль № 1	20
Модуль № 2	20
Модуль № 3	20

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	16 балів (1-8 лекція по 2 бали)	14 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	16 балів (9-16 лекція по 2 бали)	14 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КПІЗ+тренінг)	20 %	-			-	КПІЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПІЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре

C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом