

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-68S

СИЛАБУС освітнього компонента		SYLLABUS
Теорія і методика викладання танцювального фітнесу		Theory and methods of teaching dance fitness
Шифр за ОП	ФП 3	Code in Degree Programme
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of Education: Master's (second)
Галузь знань: Освіта/Педагогіка	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність: Фізична культура і спорт	017	Field of Study: Physical culture and sports
Освітня програма: Фітнес та рекреація	-	Degree Programme: Fitness and recreation

РІВНЕ-2023

Силабус освітнього компонента «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2023. 7 с.

ОПП на сайті університету:
<https://ep3.nuwm.edu.ua/26777/>

Розробник силябусу:
e-підпис Рабченко С.В., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силябус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року

В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання:
e-підпис Гамма Т.В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми:

e-підпис. Старіков В.С. доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

e-підпис Григус І.М., д.м.н., професор.

© Рабченко С.В.
2023
© НУВГП, 2023

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Теорія і методика викладання танцювального фітнесу	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	магістр
Освітня програма	Фітнес та рекреація
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	1-й рік, 1-й семестр
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції	16
Лабораторні	24

Самостійна робота

80

Форма підсумкового контролю

Залік

Мова викладання

Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



Рабченюк Сергій Віталійович

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сергій_Віталійович_Рабченюк

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-7676-7441>

Канали комунікації

s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Актуальність даної дисципліни полягає в успішному засвоєнні студентами методів і правила проведення занять з танцювального фітнесу.

Метою викладання навчальної дисципліни є створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із танцювального фітнесу; добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять у викладацькій та тренерській діяльності.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5588>

Компетентності

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 8. Здатність працювати в міжнародному контексті.

СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.

СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

СК 10. Здатність застосовувати ігрову практику у навчальному процесі

СК. 13. Здатність розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

СК 15. Здатність проводити танцювальний фітнес.

Програмні результати навчання

- ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
- ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
- ПРН 10. Застосовувати ігрову практику у навчальному процесі.
- ПРН 13. Демонструвати уміння розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.
- ПРН 15. Демонструвати уміння проводити танцювальний фітнес.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (16 год)

- Тема 1. Історія формування, сучасний стан і основні тенденції розвитку видів танцювального фітнесу.
- Тема 2. Організація тренувального процесу з танцювального фітнесу.
- Тема 3. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі.
- Тема 4. Різновиди фітнес тренування.
- Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у танцювальному фітнесі.
- Тема 6. Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу.
- Тема 7. Зміст та загальні поняття про навантаження.
- Тема 8. Сучасні різновиди танцювального фітнесу.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (24 год)

- Тема 1. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.
- Тема 2. Обладнання та інвентар, місця для занять з танцювальним фітнесом.
- Тема 3. Характеристика базових видів аеробіки.
- Тема 4. Характеристика силових видів аеробіки.
- Тема 5. Особливості проведення занять з стрейтчингу.
- Тема 6. Характеристика комбінованих видів аеробіки.
- Тема 7. Ознайомлення з базовими рухами Vodi Ballet.
- Тема 8. Основна характеристика фітнес програми Zumba.
- Тема 9. Основні правила проведення занять з програми фітнес Latino.
- Тема 10. Ознайомлення з базовими кроками Bellydance.
- Тема 11. Особливості проведення занять модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джерм.
- Тема 12. Характеристика та основні завдання проведення занять на основі національних танців

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, мозковий штурм, творчий метод, case study /аналіз ситуації, проблемно-пошуковий метод.

Технології:

- Імітаційні (рольові та ділові ігри).
- Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).
- Робота в малих групах (команді).
- Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Для формувань уміння і навичок застосовуються такі методи навчання: - вербальні/ словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж); - наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);

- практичні (різні види вправлення, виконання графічних робіт, проведення експерименту, практики);

- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;

- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;

- метод проблемного викладу;

- частково-пошуковий або евристичний; - дослідницький.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Спортивні приміщення та обладнання, танцювальні зали. Мультимедіа-, відео- і

комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіуму по всьому матеріалу.

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції: <http://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

1. Білецька В. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98 – Т. III. – С. 124-126.

2. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.

3. Давиденко О. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, В. В. Білецька // Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Вип. 86 – Т. I. – С. 66-70.

4. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

Допоміжна література

1. Dariusz Skalski, Natalia Nesterchuk, Serhii Rabcheniuk, Alina Kuriata, Halyna Boreiko. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. Journal of Physical Education and Sport. 2021; Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 389 pp 2927 – 2933, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051. DOI:10.7752/jpes.2021.s5389

2. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благій. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 200 с.

3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

<https://www.youtube.com/watch?v=QfaugshvmCc>

<https://www.youtube.com/watch?v=YDes3xOd9LQ&t=1063s>

<https://www.youtube.com/watch?v=AMb6p-uhhQ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=xTwUmGySwNc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vIJuaovfpw>

<https://www.youtube.com/watch?v=mZeFvX3ALKY>

https://www.youtube.com/watch?v=QF_89LSM8AU

Поєднання навчання та досліджень

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перекладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25072>. Згідно

цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>)

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримують бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):

- Кодекс честі студентів: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4916/>

Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП: <http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор
викладач*

С.В. Рабченюк старший

Автор
Старший викладач

Сергій РАБЧЕНЮК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №832 від null
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00