



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Практикум з барре»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 4, семестр 7
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Крупко Наталія Володимирівна
067-459-59-44
krupkonatalka@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Практикум з барре» є надання студентам комплексних знань та практичних навичок для вдалих тренувань з барре. Студенти мають розвивати експертність у викладанні барре-класів, оволодівати технікою барре, а також навчатися взаємодії з учасниками, створюючи ефективні та захоплюючі заняття для поліпшення фізичної форми та гнучкості.

Завдання дисципліни:

1. Вивчення техніки барре: Студенти повинні детально вивчити основи техніки барре, включаючи коректне виконання поз, рухів та позначень, характерних для цього виду тренувань.

2. Музикальний супровід: Оволодіння навичками вибору та синхронізації музичного супроводу для створення енергійного та мотиваційного середовища під час занять.

3. Викладацькі навички: Розвиток ефективних викладацьких стратегій, включаючи здатність пояснювати і демонструвати вправи, коригувати техніку та стимулювати учнів до досягнення високих результатів.

4. Підготовка тренувань: Розробка різноманітних тренувальних програм, які враховують різні рівні фізичної підготовки та потреби різних груп учасників.

5. Оцінювання та аналіз: Розвиток навичок оцінювання прогресу учасників, використання зворотного зв'язку для поліпшення якості тренувань та корекції програм.

6. Підготовка до проведення класів: Розробка власного стилю викладання та підготовка до проведення практичних занять для здобуття практичного досвіду в ролі інструктора барре.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

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.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (РН):

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 курс 7 семестр				
Змістовний модуль 1. Основи техніки барре та елементи балету				
Тема 1.1. Ознайомлення із світом барре-тренувань та його історія.	2/6/10	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Базові поняття та технічні аспекти барре-тренувань. Основні рухи та елементи балету, які використовуються в барре-тренуваннях. Структуру та побудову класу барре-фітнесу. Принципи правильної постави та техніки виконання рухів. Вплив барре-тренувань на розвиток м'язів, гнучкість та координацію. Застосування барре-фітнесу в контексті загального фізичного розвитку. Історію та походження барре-тренувань. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p> <p><i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Основи техніки барре та вправи для розвитку гнучкості.	2/8/10	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Виконувати базові позиції та рухи в барре-тренуваннях з правильною технікою. Планувати та структурувати тренування барре для різних рівнів підготовленості. Використовувати елементи балету для створення ефективних тренувальних програм. Налагоджувати роботу з музикою для підтримки ритму та енергії тренувань. Враховувати індивідуальні особливості учасників при проведенні барре-класів. Застосовувати елементи барре в комбінації з іншими видами фізичної активності. Здійснювати моніторинг рівня навантаження та прогресу учасників. Використовувати педагогічні методи для покращення техніки та результатів тренувань. Пояснювати ефективність барре-фітнесу та його вплив на здоров'я та фізичну форму. Сприймати та інтегрувати історичний та культурний контекст барре-тренувань у власну практику. 		
Тема 1.3. Елементи балету у барре-тренуваннях.	2/8/10			
Змістовний модуль 2. Підготовка тренувань та взаємодія з учасниками				
Тема 2.1. Підготовка тренувальних програм та музичний супровід.	2/6/8	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Етапи планування та організації тренувань в контексті барре-фітнесу. Різноманітні методи підготовки та розробки тренувальних програм для барре-класів. Принципи ефективної комунікації з учасниками барре-тренувань. Створення мотиваційного середовища та підтримка морального клімату на класі. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову

<p>Тема 2.2. Викладацькі навички та коригування техніки.</p>	2/6/8	<ul style="list-style-type: none"> • Особливості роботи з різними групами учасників: віковими, рівнем фізичної підготовки, обмеженнями в здоров'ї. • Процес корегування та адаптації тренувальних програм на основі результатів та потреб учасників. • Використання педагогічних та мотиваційних прийомів для підвищення участі та зацікавленості учасників. • Здатність до планування та проведення безпечних і ефективних тренувань. • Врахування психологічних аспектів взаємодії з учасниками барре-класів. • Використання інноваційних підходів у підготовці та взаємодії з учасниками. 	<p>чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	оцінку студента з дисципліни 3
<p>Тема 2.3. Взаємодія з групою та індивідуальний підхід.</p>	2/6/8	<ul style="list-style-type: none"> • Здатність до планування та проведення безпечних і ефективних тренувань. • Врахування психологічних аспектів взаємодії з учасниками барре-класів. • Використання інноваційних підходів у підготовці та взаємодії з учасниками. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розробляти детальні та привабливі тренувальні програми для різних категорій учасників. • Ефективно співпрацювати з учасниками, створюючи позитивне та відкрите спілкування. 		
<p>Тема 2.4. Оцінювання та розвиток власної практики.</p>	2/6/6	<ul style="list-style-type: none"> • Використовувати різноманітні методи та засоби для підвищення мотивації учасників. • Достосовувати тренування до індивідуальних потреб та обмежень учасників. • Проводити ефективний моніторинг фізичного стану та прогресу учасників. • Застосовувати комунікативні стратегії для створення позитивного емоційного фону на класі. • Впроваджувати інноваційні методи та техніки для збільшення ефективності тренувань. • Взаємодіяти з учасниками з різним рівнем фізичної підготовки та досвіду. • Ефективно реагувати на виклики та питання учасників під час тренувань. • Здійснювати аналіз результатів та вносити корективи у підготовку на основі здобутих даних. 		

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2019. 76 с.

2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 200 с.
3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К : Науковий світ, 2018. 198 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2021. 392 с.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
7. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О. Опришко, Н.М. Безпалова. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.

Додаткові:

8. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргеєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
9. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
10. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С. 116–121.
11. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. Полтава : 2010. 244 с.
12. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2015. Вип. 14, т. 2. С. 239–243.
13. Школа О. М. Сучасні види фітнесу для мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами / О. М. Школа, К. Зейналова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020 : зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю / гол. ред.. О. І. Булгаков. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 32–35.

Інтернет ресурси:

<https://fitnessacademy.com.ua/seminar/kyiv/barre-level-1-foundations/>

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.ballet_barre&hl=uk&pli=1