

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра легкої атлетики з методикою викладання Силабус навчальної дисципліни «Фітнес-програми оздоровчої спрямованості»															
Галузь знань:	Для усіх галузей знань															
Спеціальність:	Для усіх спеціальностей, окрім: 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, 227 Фізична терапія, ерготерапія															
Освітньо-професійна програма:	Для усіх освітніх програм, окрім: Середня освіта (Фізична культура), Тренер з видів спорту Фізична реабілітація															
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)															
Статус дисципліни:	вибіркова															
Мова викладання:	українська															
Викладачі:		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="730 660 927 689">ПІБ:</td> <td data-bbox="933 660 1533 689">Боднар Аліна Олександрівна</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 698 927 728">Посада:</td> <td data-bbox="933 698 1533 728">Старший викладач</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 736 927 795">Вчений ступінь:</td> <td data-bbox="933 736 1533 795">Кандидат педагогічних наук</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 804 927 833">Телефон:</td> <td data-bbox="933 804 1533 833">067 6617180</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 842 927 871">E-mail:</td> <td data-bbox="933 842 1533 871">bodnar.alina@kpnu.edu.ua</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 880 927 938">Робоче місце:</td> <td data-bbox="933 880 1533 938">Кафедра теорії і методики фізичного виховання</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 947 927 1005">Профайл викладача:</td> <td data-bbox="933 947 1533 1005">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</td> </tr> </table>	ПІБ:	Боднар Аліна Олександрівна	Посада:	Старший викладач	Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук	Телефон:	067 6617180	E-mail:	bodnar.alina@kpnu.edu.ua	Робоче місце:	Кафедра теорії і методики фізичного виховання	Профайл викладача:	https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/
ПІБ:	Боднар Аліна Олександрівна															
Посада:	Старший викладач															
Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук															
Телефон:	067 6617180															
E-mail:	bodnar.alina@kpnu.edu.ua															
Робоче місце:	Кафедра теорії і методики фізичного виховання															
Профайл викладача:	https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/															
Сторінка курсу в MOODLE																
Консультації	Четвер о 15:50-17:25 кафедра теорії і методики фізичного виховання															
Анотація до курсу	Освітній компонент «Фітнес-програми оздоровчої спрямованості» спрямований на поглиблення у здобувачів вищої освіти знань та умінь використання засобів фітнесу у власній оздоровчо-руховій активності.															
Мета та цілі курсу	Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-програми оздоровчої спрямованості» полягає у поглибленні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглибленні базових знань, умінь та навичок, щодо змісту, структури, засобів, методів та форм різних видів оздоровчого фітнесу з метою гармонійного формування особистості здобувача вищої освіти.															
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)															
Результати навчання	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компоненти оздоровчого фітнесу; - фітнес програми в основі яких лежать: види рухової активності аеробної і силової спрямованості; - фітнес термінологію; - техніку виконання базових кроків класичної, степ аеробіки; - засоби ментального фітнесу та функціональних тренувань; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; - підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; - виконувати комбінації з базових кроків класичної аеробіки та степ аеробіки; - складати прості програми з функціонального та ментального фітнесу; - регулювати фізичне навантаження під час занять; 															

Компетентності:	<p>В результаті вивчення освітнього компоненту «Фітнес-програми оздоровчої спрямованості» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні <i>загальні компетентності</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність зберігати власне фізичне, психічне, духовне здоров'я під час професійної діяльності - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. - здатність проводити роботу з формування культури здорового й безпечного життя та діяльності - здатність працювати в команді <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. - здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. 										
Пререквізити	Вивчення навчальної дисципліни фізична культура є чудовою базою для оволодіння технікою оздоровчого фітнесу.										
Пореквізити	Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів практичного характеру, а також під час проходження практик, а також у життєвих ситуаціях, адже під час проходження дисципліни вивчається техніка виконання базових рухів, які використовуються у побуті та професійній діяльності.										
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу									
		денна форма навчання	заочна форма навчання								
	Рік навчання/ рік викладання	2	2								
	Семестр вивчення	4	4								
	нормативна/вибіркова	вибіркова									
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4								
	Загальний обсяг годин	120	120								
	Кількість годин навчальних занять	40	16								
	Лекційні заняття	10	6								
	Практичні заняття	30	10								
	Семінарські заняття	-	-								
	Лабораторні заняття	-	-								
	Самостійна та індивідуальна робота	80	104								
	Форма підсумкового контролю	залік	залік								
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Викладання освітнього компоненту «Фітнес-програми оздоровчої спрямованості» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle: виконання тестових завдань для поточного контролю; виконання завдань самостійної роботи; виконання домашніх завдань.</p> <p>Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: степ-платформи, фітнес ковбики, кроссфіт-мішки, секундомір, колонки, гантелі.</p>										
Політики курсу	<p><u>Академічна доброчесність.</u> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p><u>Відвідання занять.</u> Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.</p>										
Схема курсу	<p style="text-align: center;">Денна форма навчання</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="320 1890 890 1921" rowspan="2">Назви змістових модулів і тем</th> <th colspan="2" data-bbox="890 1890 1535 1921">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th data-bbox="890 1921 970 1955">Р</th> <th data-bbox="970 1921 1535 1955">З</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td colspan="2" data-bbox="970 1921 1535 1955" style="text-align: center;">у тому числі</td> </tr> </tbody> </table>			Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		Р	З		у тому числі	
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	Р	З									
	у тому числі										

			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму								
Разом годин	120	10	30	-	-	80		
Заочна форма навчання								
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	разом	у тому числі						
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму								
Разом годин	120	6	10	-	-	104		-
Критерії оцінювання екзамену	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.							
Система оцінювання та вимоги	Поточний контроль	ІНДЗ	МКР	Разом				
	60 балів	20 балів	20 балів	100 балів				
Умови допуску до підсумкового контролю	Методи контролю: Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.							
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	<ol style="list-style-type: none"> Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Вакуляк І. Я. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Борисова В. В., Головата Л. Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. 76 с. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 38 с. Пономаренко М. В., Хассай Д. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012 122 с. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Макинченко и М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 304 с. 							
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/							

Розробники силабуса



Аліна БОДНАР

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН