

	<p align="center"><b>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка</b>  <b>Факультет фізичної культури</b>  <b>Кафедра легкої атлетики з методикою викладання</b>  <b>Силабус навчальної дисципліни</b>  <b>«Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»</b></p>															
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка															
<b>Спеціальність:</b>	017 Фізична культура і спорт															
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Тренер з видів спорту															
<b>Рівень вищої освіти:</b>	Перший (бакалаврський)															
<b>Статус дисципліни:</b>	вибіркова															
<b>Мова викладання:</b>	українська															
<b>Викладачі:</b>		<table border="1"> <tr> <td><b>ПІБ:</b></td> <td>Боднар Аліна Олександрівна</td> </tr> <tr> <td><b>Посада:</b></td> <td>Старший викладач</td> </tr> <tr> <td><b>Вчений ступінь:</b></td> <td>Кандидат педагогічних наук</td> </tr> <tr> <td><b>Телефон:</b></td> <td>067 6617180</td> </tr> <tr> <td><b>E-mail:</b></td> <td><a href="mailto:bodnar.alina@kpnu.edu.ua">bodnar.alina@kpnu.edu.ua</a></td> </tr> <tr> <td><b>Робоче місце:</b></td> <td>Кафедра теорії і методики фізичного виховання</td> </tr> <tr> <td><b>Профайл викладача:</b></td> <td><a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</a></td> </tr> </table>	<b>ПІБ:</b>	Боднар Аліна Олександрівна	<b>Посада:</b>	Старший викладач	<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат педагогічних наук	<b>Телефон:</b>	067 6617180	<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:bodnar.alina@kpnu.edu.ua">bodnar.alina@kpnu.edu.ua</a>	<b>Робоче місце:</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання	<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</a>
<b>ПІБ:</b>	Боднар Аліна Олександрівна															
<b>Посада:</b>	Старший викладач															
<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат педагогічних наук															
<b>Телефон:</b>	067 6617180															
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:bodnar.alina@kpnu.edu.ua">bodnar.alina@kpnu.edu.ua</a>															
<b>Робоче місце:</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання															
<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</a>															
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8210">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8210</a>															
<b>Консультації</b>	Четвер о 15:50-17:25 кафедра теорії і методики фізичного виховання															
<b>Анотація до курсу</b>	<p>Освітній компонент «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» спрямований на поглиблення знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів різних видів фітнес-програм. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні тренування та організувати рухову активність учнів з використанням сучасних фітнес технологій у будь-якому виді спорту.</p>															
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» полягає у поглибленні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглибленні базових професійно-практичних знань, умінь та навичок, щодо змісту, структури, засобів, методів та форм різних видів фітнес-технологій, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку конкурентоздатного фахівця</p>															
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)															
<b>Результати навчання</b>	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <p><b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компоненти оздоровчого фітнесу;</li> <li>- фітнес програми в основі яких лежать: види рухової активності аеробної і силової спрямованості;</li> <li>- фітнес термінологію;</li> <li>- техніку виконання базових кроків класичної, степ аеробіки;</li> <li>- засоби ментального та аквафітнесу;</li> <li>- методику побудови занять з різних видів фітнесу</li> </ul> <p><b>вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;</li> <li>- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми;</li> <li>- підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;</li> <li>- виконувати комбінації з базових кроків класичної аеробіки та степ аеробіки;</li> <li>- складати програми з функціонального та ментального фітнесу;</li> </ul>															

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття різних видів аеробного і силового фітнесу, ментального фітнесу;</li> <li>- регулювати фізичне навантаження під час занять;</li> <li>- проводити тестування для визначення рівня оздоровчого фітнесу;</li> <li>- на основі результатів тестування складати фітнес програми;</li> </ul>		
<b>Компетентності:</b>	<p>В результаті вивчення освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні <i>загальні компетентності</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</li> <li>- здатність працювати в команді.</li> <li>- здатність планувати та управляти часом.</li> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</li> <li>- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</li> <li>- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту.</li> <li>- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</li> <li>- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</li> </ul>		
<b>Пререквізити</b>	Завдяки вивченню навчальних дисциплін, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика плавання, силова підготовка в системі спортивної підготовки, теорія і методика легкої атлетики, теорія і методика юнацького спорту що є чудовою базою для оволодіння технікою різних видів фітнес програм та організації групових і індивідуальних занять		
<b>Пореквізити</b>	Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів практичного характеру, а також під час проходження практик.		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>	
		<b>денна форма навчання</b>	<b>заочна форма навчання</b>
	Рік навчання/ рік викладання	3	3
	Семестр вивчення	5	5
	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	екзамен	екзамен	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Викладання освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» 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>		
<b>Політики курсу</b>	<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>		
<b>Схема курсу</b>	<b>Денна форма навчання</b>		

	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму</b>								
<b>Разом годин</b>		<b>120</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>80</b>	
<b>Заочна форма навчання</b>								
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму</b>								
<b>Разом годин</b>		<b>120</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>104</b>	<b>-</b>
<b>Критерії оцінювання екзамену</b>	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.							
<b>Система оцінювання та вимоги</b>	<b>Поточний контроль 60</b>			<b>Екзамен</b>		<b>Разом</b>		
	Навчальні заняття	ІНДЗ	МКР	40	100 балів			
	30 балів	10 балів	20 балів					
<b>Методи контролю:</b>								
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 36 балів поточної успішності.							
<b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.</li> <li>Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.</li> <li>Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Вакуляк І. Я. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>							
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>							

Розробники силабуса



Аліна БОДНАР

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН