



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання  
Силабус вибіркового освітнього компонента дисциплін професійної підготовки  
«Нова фізична культура: кросфіт»



<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка	
<b>Спеціальність:</b>	014 Середня освіта (Фізична культура)	
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Середня освіта (Фізична культура)	
<b>Рівень вищої освіти:</b>	Перший (бакалаврський)	
<b>Статус дисципліни:</b>	вибіркова	
<b>Мова викладання:</b>	українська	
<b>Викладачі:</b> 	<b>ПІБ:</b>	Боднар Аліна Олександрівна
	<b>Посада:</b>	Старший викладач
	<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат педагогічних наук, доцент
	<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>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 106а (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=19594">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=19594</a>	
<b>Консультації</b>	Четвер о 15:50-17:25 кафедра теорії і методики фізичного виховання	
<b>Анотація до курсу</b>	«Нова фізична культура: кросфіт» - це освітній компонент практичної спрямованості який спрямований допомогти вчителям фізкультури опанувати всі особливості викладання та впровадження кросфіту. Це програма, яка характеризується безпечними, ефективними фізичними вправами та здоровим харчуванням. Кросфіт можна використовувати для досягнення будь-якої мети: від покращення здоров'я до схуднення. Програма працює для всіх - людей, які тільки починають, і людей, які тренуються роками та, звісно, для школярів.	
<b>Мета та цілі курсу</b>	Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Нова фізична культура: кросфіт» спрямована на формування у здобувачів знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів кросфіту. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні тренування та організувати рухову активність учнів на уроках та під час інших форм рухової активності з використанням засобів нової фізичної культури: кросфіту.	
<b>Методи навчання</b>	Словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: демонстрація, самостійне спостереження; за логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні; дедуктивні; за ступенем керування здобувачами вищої освіти: навчальна робота під керівництвом викладача; самостійне виконання практичних завдань; методи навчання рухових дій: вивчення по частинам; вивчення в цілому; специфічні методи кросфіт: AMRAP; EMOM; *R4T; TABATA.	
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний)	
<b>Результати навчання</b>	За результатами вивчення освітнього компонента «Нова фізична культура: кросфіт» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i> : здійснює під час професійної діяльності усну та письмову комунікацію державною мовою, а також спроможний використати знання іноземної мови. вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів. вміє використовувати набуті знання і рекомендації, інновації фахівців щодо організації різних форм фізичної культури та діяльності дітей під час їх реалізації в закладі загальної середньої освіти.	

	<p>використовує сучасну аналітику та психолого-педагогічні умови оцінювання результатів дітей та забезпечення самооцінювання ними, що стосуються розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань.</p> <p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <p><b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- історію розвитку кросфіту;</li> <li>- кросфіт термінологію;</li> <li>- типи навантажень в кросфіті;</li> <li>- фундаментальні рухи кросфіту;</li> <li>- види кросфіт комплексів;</li> <li>- базові вправи кросфіту;</li> <li>- особливості побудови занять з кросфіту.</li> </ul> <p><b>вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводити розминку;</li> <li>- визначати дозування фізичних навантажень;</li> <li>- складати крос фіт пронгарми комбінуючи різні типи навантажень;</li> <li>- складати різні види кросфіт комплексів.</li> </ul>
<b>Компетентності:</b>	<p>В результаті вивчення освітнього компоненту «Нова фізична культура: кросфіт» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні <i>компетентності</i>:</p> <p><i>- Інтегральна компетентність:</i></p> <p>Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.</p> <p>Загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.</li> <li>- здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.</li> </ul> <p>Спеціальні (професійні) компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність моделювати зміст уроків, інших форм фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання дітей в закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, урахувавши вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей;</li> <li>- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);</li> <li>- здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність).</li> </ul> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>(за ДК 003:2010) – на посаді вчителя фізичного виховання у початковій та основній школах закладу загальної середньої освіти, а також методиста з фізичної культури, інструктора-методиста з фізичної культури та спорту, інструктора-методиста з туризму, інструктора з аеробіки, інструктора з фізичної культури, з оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму), завідувача спортивної бази, спортивної споруди, консультанта з питань здорового способу життя, вимірювача фізичних даних людини, фітнес-тренера, а також керівника фізичного виховання, фахівця з організації дозвілля.</p>
<b>Пререквізити</b>	<p>Вивчення навчальних дисциплін, сучасні фітнес технології, теорія і методика викладання спортивних ігор, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання рухливих ігор і забав, що є чудовою базою для оволодіння технікою різних вправ кросфіту.</p>
<b>Пореквізити</b>	<p>Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів</p>

	«Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування», «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності », «Теорія і методика гімнастики», «Підвищення спортивної майстерності», «Теорія і методика викладання спортивних ігор».		
<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	2-й рік	2-й рік
	Семестр вивчення	4 семестр	4 семестр
	нормативна/вибіркова	вибіркова	
	Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
	Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
	Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
	Лекційні заняття	10 годин	4 годин
	Практичні заняття	30 годин	12 годин
	Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-	
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години	
Форма підсумкового контролю	залік	залік	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проектора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.</p> <p>Зал фітнесу, аудиторія 102 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформи;</li> <li>- фітнес коврики;</li> <li>- кроссфіт-мішки;</li> <li>- секундомір;</li> <li>- колонки;</li> <li>- гантелі.</li> </ul>		
<b>Політики курсу</b>	<p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/ILIOReajanExMEng2DvgdaFNACYWU00UL/view">https://drive.google.com/file/d/ILIOReajanExMEng2DvgdaFNACYWU00UL/view</a>  «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg">https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg</a>  <i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view">https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view</a>  здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/1mSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view">https://drive.google.com/file/d/1mSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</a>  відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати і перескладати заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).</p> <p><i>В неформальній освіті:</i>  -закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту</p>		

	<p>навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-підготовка конкурсної наукової роботи;</li> <li>-призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;</li> <li>-призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді</li> <li>-отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.</li> </ul> <p>В <i>інформальній освіті</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наявність наукової публікації;</li> <li>-волонтерська діяльність;</li> <li>-підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;</li> <li>-наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.</li> </ul>							
<b>Схема курсу</b>	<b>Денна форма навчання</b>							
	<b>Назви змістових модулів і тем</b>	<b>Кількість годин</b>						
		<b>разом</b>	<b>у тому числі</b>					
	<b>лекційні заняття</b>		<b>практичні заняття</b>	<b>семінарські заняття</b>	<b>лабораторні заняття</b>	<b>самостійна робота</b>	<b>індивідуальна робота</b>	
	<b>Змістовий модуль 1. Загальна характеристика кросфіту</b>							
	Всього за змістовим модулем 1		10	12			28	
	<b>Змістовий модуль 2. Різновиди кросфіт програм</b>							
	Разом за змістовим модулем 2	70		18			42	10
	Разом	120	10	30			70	10
	<b>Заочна форма навчання</b>							
<b>Назви змістових модулів і тем</b>	<b>Кількість годин</b>							
	<b>разом</b>	<b>у тому числі</b>						
<b>лекційні заняття</b>		<b>практичні заняття</b>	<b>семінарські заняття</b>	<b>лабораторні заняття</b>	<b>самостійна робота</b>	<b>індивідуальна робота</b>		
<b>Змістовий модуль 1. Загальна характеристика кросфіту</b>								
Разом за змістовим модулем 1	44	4	6			34		
<b>Змістовий модуль 2. Різновиди кросфіт програм</b>								
Разом за змістовим модулем 2	76		6			60	10	
Разом	120	4	12			94	10	
<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</b>	ІНДЗ	МКР	<b>Разом</b>				
	60 балів	20 балів	20 балів	100 балів				
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.							
<b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка</b>	<p><b>Рекомендована література:</b></p> <p><b>Основна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2016. – 26 с.<a href="http://lib.kart.edu.ua/bitstream/">http://lib.kart.edu.ua/bitstream/</a></li> <li>2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. Воловик. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. - 297 с.<a href="http://enpuir.npu.edu.ua">http://enpuir.npu.edu.ua</a></li> <li>3. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.</li> </ol>							

	<p>4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52</p> <p>5. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. 228 с.</p> <p>6. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 248 с.</p> <p>7. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. 76 с.</p> <p>8. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. І. Огієнка, 2012.</p> <p>9. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [ уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с. <a href="http://eprints.zu.edu.ua/">http://eprints.zu.edu.ua/</a></p> <p>10. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій – Львів : ПП "Фест-Прінт". 2016. – 106 с. <a href="https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865">https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865</a></p> <p><b>Додаткова</b></p> <p>1. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. <i>Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка</i> : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т.2. С. 111.</p> <p>2. Боднар А., Юрчишин Ю., Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. <i>Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</i> [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2022. Випуск 25. С 59-63.</p> <p>3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 41с.</p> <p>4. Дубинська О., Рибалко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. <i>Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</i>. [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2021. Випуск 22. С 38-43.</p> <p>5. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. 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.</p>
<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