



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
Силабус обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки
«Сучасні фітнес технології»



Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність:		014 Середня освіта (Фізична культура)	
Освітньо-професійна програма:		Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти:		Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:		нормативна	
Мова викладання:		українська	
Науково-педагогічний працівник:		ПІБ:	Боднар Аліна Олександрівна
		Посада:	Старший викладач
		Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук, доцент
		Телефон:	067 6617180
		E-mail:	bodnar.alina@kpnpu.edu.ua
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 62), ауд. 106а (кафедра теорії і методики фізичного виховання)
		Профайл викладача:	https://fizkultura.kpnpu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=8207		
Консультації	Четвер о 15:50-17:25 кафедра теорії і методики фізичного виховання		
Анотація до курсу	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Сучасні фітнес технології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), спрямований на формування у здобувачів вищої освіти знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів різних видів фітнес-програм, а також формування навичок щодо організації освітнього процесу школярів закладів загальної середньої освіти з використанням фітнес технологій.		
Мета та цілі курсу	Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні фітнес технології» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, оволодінні базовими професійно-практичними знаннями щодо змісту, структури, засобів, методів сучасних фітнес технологій, а також уміннями і навичками організації навчально-виховного процесу школярів з використанням сучасних фітнес технологій.		
Методи навчання	Словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: демонстрація, самостійне спостереження; навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота з літературними джерелами; методи навчання рухових дій: вивчення по частинам; вивчення в цілому; специфічні методи вивчення комбінацій: метод музичної інтерпретації, метод ускладнень, метод подібності, метод блоків.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).		
Результати навчання	За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні програмні результати навчання: <ul style="list-style-type: none">- ПРН 03 здійснює під час професійної діяльності усну та письмову комунікацію державною мовою, а також спроможний використати знання іноземної мови.- ПРН 04 вмiє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів.- ПРН 06 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури.		

	<ul style="list-style-type: none"> - ПРН 13 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. - ПРН 14 знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання. - ПРН 15 вміє враховувати вихідні дані й індивідуальні особливості дітей при прогнозуванні результатів фізичної культури на кожний рік навчання, а поставлені завдання і можливості дітей при прогнозуванні результатів на певний навчальний семестр і чверть. - ПРН 17 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>Компетентності:</p>	<p>В результаті вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.</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><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗК 02 здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність). <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 01 здатність забезпечувати здобуття дітьми освіти з фізичної культури державною мовою, використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності (мовно-комунікативна компетентність). - СК 02 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, урахуваючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей (предметно-методична компетентність). - СК 03 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). - СК 04 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність). - СК 11 здатність організовувати кожну визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність). - СК 12 здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність). - СК 14 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). <p>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування:</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</p>

	фізичного виховання, фахівця з організації дозвілля		
Пререквізити	Шкільний курс «Фізична культура» є чудовою базою для оволодіння технікою різних видів фітнес програм та організації групових і індивідуальних занять.		
Пореквізити	Знання та навички сформовані під час вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування», «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Підвищення спортивної майстерності» та ін.		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	1	3
	Семестр вивчення	1	6
	нормативна/вибіркова	нормативна	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	60	16
	Лекційні заняття	10	4
	Практичні заняття	50	12
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	60	104
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен	
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<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"> - степ-платформи; - фітнес коврики; - кроссфіт-мішки; - секундомір; - колонки; - гантелі. 		
Політики курсу	<p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання 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» https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view</p> <p>«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?sourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg</p> <p><i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view</p> <p>здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhJS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</p> <p>відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти і пересклати 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,</p>		

	<p>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></p> <ul style="list-style-type: none"> -закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю); -підготовка конкурсної наукової роботи; -призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; -призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді -отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах. <p><i>В інформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наявність наукової публікації; -волонтерська діяльність; -підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня; -наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд. 																																																																																																	
Схема курсу	<p style="text-align: center;">Денна форма навчання</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3" style="width: 50%;">Назви змістових модулів і тем</th> <th colspan="7">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">разом</th> <th colspan="6">у тому числі</th> </tr> <tr> <th>лекційні заняття</th> <th>практичні заняття</th> <th>семінарські заняття</th> <th>лабораторні заняття</th> <th>самостійна робота</th> <th>індивідуальна робота</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1. Характеристика сучасних фітнес програм</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td>120</td> <td>10</td> <td>50</td> <td></td> <td></td> <td>60</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Усього годин</td> <td>120</td> <td>10</td> <td>50</td> <td></td> <td></td> <td>60</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Заочна форма навчання</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3" style="width: 50%;">Назви змістових модулів і тем</th> <th colspan="7">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">разом</th> <th colspan="6">у тому числі</th> </tr> <tr> <th>лекційні заняття</th> <th>практичні заняття</th> <th>семінарські заняття</th> <th>лабораторні заняття</th> <th>самостійна робота</th> <th>індивідуальна робота</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1. Характеристика сучасних фітнес програм</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td>120</td> <td>4</td> <td>16</td> <td></td> <td></td> <td>104</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Усього годин</td> <td>120</td> <td>4</td> <td>16</td> <td></td> <td></td> <td>104</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								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. Характеристика сучасних фітнес програм								Разом за змістовим модулем 1	120	10	50			60		Усього годин	120	10	50			60		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. Характеристика сучасних фітнес програм								Разом за змістовим модулем 1	120	4	16			104		Усього годин	120	4	16			104	
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. Характеристика сучасних фітнес програм																																																																																																		
Разом за змістовим модулем 1	120	10	50			60																																																																																												
Усього годин	120	10	50			60																																																																																												
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. Характеристика сучасних фітнес програм																																																																																																		
Разом за змістовим модулем 1	120	4	16			104																																																																																												
Усього годин	120	4	16			104																																																																																												
Форми та методи оцінювання	<p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, виконання комбінацій групових програм, демонстрація, виконання творчих завдань, контрольне виконання рухових дій фітнес програм, модульна контрольна робота, екзамен.</p>																																																																																																	
Критерії оцінювання	<p>Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Поточний контроль</th> <th style="width: 25%;">МКР</th> <th style="width: 25%;">Екзамен</th> <th style="width: 25%;">Разом</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">40</td> <td style="text-align: center;">20 балів</td> <td style="text-align: center;">40</td> <td style="text-align: center;">100 балів</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)</th> <th>Критерії оцінювання</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">11-12 балів</td> <td>Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і</td> </tr> </tbody> </table>								Поточний контроль	МКР	Екзамен	Разом	40	20 балів	40	100 балів	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання	11-12 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і																																																																														
Поточний контроль	МКР	Екзамен	Разом																																																																																															
40	20 балів	40	100 балів																																																																																															
Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання																																																																																																	
11-12 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і																																																																																																	

		показують оригінальну програму. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій, використовуючи рухи руками і ногами в різних ритмах, асиметричні рухи використання усіх площин, сполучають складні елементи. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти вчасно протягом усієї комбінації попадають в музику.
	9-10 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, але 3-4 рази відповідність порушується. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю але в одній частині комбінації руки нижче плечей. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і показують оригінальну програму, але певні позиції повторюються кілька разів. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій, але зміни ритму недостатньо очевидні. Декілька переходів і зв'язок виконуються не злито і не динамічно. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно, але декілька разів влючають концентрацію. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти 1-2 рази не попадають в музику протягом усієї комбінації.
	7-8 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, стиль рухів тільки на 50 % відповідає типу музики. Студенти депострують хорошу інтенсивність, але з низьким ударним навантаженням. Учасники виконують рухи відповідно до музичного стилю, але початок і фінал не зв'язані між собою і з використаною музикою протягом 50 % комбінації. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій тільки одного разу або двічі, а далі вони повторюються. Характерні однотипні рухи та однаковий ритм. Зв'язки між рухами не динамічні, але виконуються без зупинок. Студенти демонструють хороший рівень виконання комбінації, але перед кожним елементом помітно хвилюються або стають невпевненими.
	5-6 балів	Стиль рухів не відповідає музиці, звукові акценти не використані. Хороша інтенсивність на початку комбінації, а в другій половині інтенсивність знижується. Стиль рухів не відповідає музиці. Звукові акценти не використані. Немає взаємодії і «командної роботи». Рухи дуже прості і не поєднуються із загальним контекстом. У програмі присутня тільки базова координація. Перед кожним елементом учасники роблять короткі зупинки для концентрації. Студенти демонструють низький рівень презентації. Студенти рухаються не в «музику» в значній частині презентації.
	4 балів	Музика використана як фон, рухи не відповідають. Відсутні серії аеробних комбінацій, немає різноманітності в різних площинах. Мала амплітуда рухів і відсутність витривалості. Відсутня оригінальність, взаємодія на емоційному і фізичному рівні, прості рухи, що повторюються. Хореографія містить переходи із зупинками, що ділить програму на безліч частин. Студенти абсолютно не уміють подати себе. Учасники або один учасник в групі майже впродовж усієї програми рухався не в музику.
	0-3 Балів (не зараховано)	Здобувач не може виконати жодного елементу комбінації. Рухається не в музику. Спостерігається дезорієнтація в просторі.
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 36 балів поточної успішності.	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	Рекомендована література: Основна 1. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2016. – 26 с. http://lib.kart.edu.ua/bitstream/ 2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. Воловк. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. - 297 с. http://enpuir.npu.edu.ua 3. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с. 4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 5. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. 228 с. 6. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і	

	<p>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. http://eprints.zu.edu.ua/</p> <p>10.Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій – Львів : ПП "Фест-Прінт". 2016. – 106 с.https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865</p> <p>Додаткова</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. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [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>
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/

Розробники силабуса



Аліна БОДНАР

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН