


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
Силабус навчальної дисципліни
«Сучасні фітнес технології»



Галузь знань:	Для усіх галузей знань		
Спеціальність:	Для усіх спеціальностей, окрім: 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Для усіх освітніх програм, окрім: Середня освіта (Фізична культура), Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:	вибіркова		
Мова викладання:	українська		
Викладачі:		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 «Сучасні фітнес технології» 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 «Сучасні фітнес технології» 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:	В результаті вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні <i>загальні</i>		

	<p><i>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 різних видів 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	4	4				
	Семестр вивчення	8	8				
	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 «Сучасні фітнес технології» 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, гантели.</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	Денна форма навчання						
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин у тому числі					
		разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							

	Разом годин	120	10	30	-	-	80	
	Заочна форма навчання							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		у тому числі						
	разом	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				
	Методи контролю:							
Умови допуску до підсумкового 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	<p>Основна</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. 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>4. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.</p> <p>5. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52</p> <p>6. 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>7. 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>8. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007.76 с.</p> <p>9. 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>Додаткова</p> <p>1. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.</p> <p>2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.</p> <p>3. 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>							

	4. 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.
Локація	Згідно з розкладом https://kpmu.edu.ua/rozklad-zaniat/