

	<p align="center"><b>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка</b>  <b>Факультет фізичної культури</b>  <b>Кафедра теорії і методики фізичного виховання</b>  <b>Силабус навчальної дисципліни</b>  <b>«Фітнес-технології в системі підготовки вчителя Захисту України»</b></p>															
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка															
<b>Спеціальність:</b>	014.16 Середня освіта (Захист України)															
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	01 Освіта / Педагогіка															
<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>Доцент</td> </tr> <tr> <td><b>Науковий ступінь, вчене звання:</b></td> <td>Кандидат педагогічних наук, доцент</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>	Доцент	<b>Науковий ступінь, вчене звання:</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>	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>	Доцент															
<b>Науковий ступінь, вчене звання:</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>	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>																
<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 в системі підготовки вчителя Захисту України» спрямований на поглиблення у здобувачів вищої освіти знань та умінь використання засобів фітнесу у власній оздоровчо-руховій активності, а також 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.</p>															
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-технології в системі підготовки вчителя Захисту України» 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.</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 фітнесу та функціональних тренувань;</li> </ul> <p><b>вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;</li> <li>- підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;</li> <li>- виконувати комбінації з базових кроків класичної аеробіки та степ аеробіки;</li> <li>- складати прості програми з функціонального та ментального фітнесу;</li> <li>- регулювати фізичне навантаження під час занять;</li> </ul>															
<b>Компетентності:</b>	В результаті вивчення освітнього компоненту «Фітнес-технології в системі підготовки вчителя Захисту України» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня															

	<p>формується наступні <i>загальні компетентності</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність зберігати власне фізичне, психічне, духовне здоров'я під час професійної діяльності</li> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> <li>- здатність проводити роботу з формування культури здорового й безпечного життя та діяльності</li> <li>- здатність працювати в команді</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 забезпечувати формування фізичної культури особистості.</li> </ul>				
<b>Пререквізити</b>	Вивчення навчальної дисципліни фізична культура є чудовою базою для оволодіння технікою оздоровчого фітнесу.				
<b>Пореквізити</b>	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.				
<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	-		
	Семестр вивчення	4	-		
	нормативна/вибіркова	Вибіркова			
	Кількість кредитів ЄКТС	4	-		
	Загальний обсяг годин	120	-		
	Кількість годин навчальних занять	40	-		
	Лекційні заняття	10	-		
	Практичні заняття	30	-		
	Семінарські заняття	-	-	-	
	Лабораторні заняття	-	-	-	
Самостійна та індивідуальна робота	80	-			
Форма підсумкового контролю	залік	-	-		
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Викладання освітнього компоненту «Фітнес-технології в системі підготовки вчителя Захисту України» 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>				
	<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>

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	-
<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>Методи контролю:</b>							
<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>	<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>							