

	Ка м'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра теорії і методики фізичного виховання Силабус навчальної дисципліни		
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	014.16 Середня освіта (Захист України)		
Освітньо-професійна програма:	01 Освіта / Педагогіка		
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни	вибіркова		
Мова викладання:	українська		
Викладачі:		П.Б.	Боднар Аліна Олександрівна
		Посада:	Доцент
		Науковий ступінь, вчене звання:	Кандидат педагогічних наук, доцент
		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-oleksandriivna/
Сторінка курсу в MOODLE			
Консультації	Четвер о 15:50-17:25 кафедра теорії і методики фізичного виховання		
Анотація до курсу	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		
Мета та цілі курсу	Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента 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	Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: знати: - компоненти оздоровчого фітнесу; - фітнес програми в основі яких лежать: види рухової активності аеробної і силові спрямованості; - фітнес термінологію - техніку виконання базових кроків класичної, степ аеробіки; - засоби ментального фітнесу та функціональних тренувань; вміти: - 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:	вчителя «Захисту України» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня		

	форму ються наступні <i>загальні компетен тності</i> : - здатні сть збері гати власне фі зичне, психі чне, духовне здоров'я під час професі йної діяльності - здатні сть застосовувати знання у практичних ситуаці ях - здатні сть проводити роботу з формування культури здорового й безпечного життя та діяльності - здатні сть працювати в команді <i>Спеці альні (фахові, предметні) компетен тності</i> : - здатні сть змі цнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раці онального харчування та інших чинникі в здорового способу життя - здатні сть використовувати спортивні споруди, спеці альне обладнання та інвентар - здатні сть забезпечувати формування фі зичної культури особистості.				
Пре рекві зиги	Вивчення навчальної дисциплі ни фі зична культура є чудовою базою для оволоді ння техні кою оздоровчого фі тнесу.				
По рекві зиги	Знання з дисциплі ни можуть бути використані під час вивчення таких освітні х компоненті в практичного характеру, а також під час проходження практик, а також у життєвих ситуаці ях, адже під час проходження дисциплі ни вивчається техні ка виконання базових рухі в, які використовуються у побуті та професі йній діяльності.				
Обсяг і ознаки курсу	На йменування показникі в	Характеристика навчального курсу			
		денна форма навчання	заочна форма навчання		
	Рі к навчання/ рі к викладання	2	-		
	Се мєстр вивчення	4	-		
	нормативна/ вибі ркова	Вибі ркова			
	Кі лькі сть кредиті в ЄКТС	4	-		
	Загальний обсяг годин	120	-		
	Кі лькі сть годин навчальних занять	32	-		
	Лекці йні заняття	12	-		
	Практичні заняття	20	-		
	Се мі нарські заняття	-	-		
	Лабораторні заняття	-	-	-	
	Са мості йна та і ндиві дуальна робота	88	-		
	Форма підсумкового контролю	залі к	-		
Техні чне й програмне забезпечення /обладнання	Захисту України» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобі льних пристрої в у здобувачі в вищій освіті з підключенням до Інтернету, для комуні кації у зовні шньому орієнтованому динамі чному середовищі Moodle: виконання тестових завдань для поточного контролю виконання завдань самості йної роботи; виконання дома шні х завдань. Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: степ-платформи, фі тнес ковбики, кроссфі т-мі шки, секундомі р, колонки, гантелі.				
Полі тики курсу	<u>Академі чна доброчесні сть</u> . Очі кується, що роботи студенті в будуть їх оригі нальними дослідженнями чи мі ркуваннями. Відсутні сть посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу і нших студенті в становлять, але не обме жу ють приклади можливої академі чної недоброчесності. Виявлення ознак академі чної недоброчесності в письмові й роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від мас штабі в плагі ату чи обману. <u>Ві дві дання занять</u> . Очі кується, що всі студенти відві да ють усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти ма ють інформувати викладача про неможливі сть ві дві дати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термі нів виконання усі х виді в робі т, передбачених курсом				
Схе ма курсу	Денна форма навчання				
	Назви змістових модулів і тем	Кі лькі сть годин			
		разом	у тому числі		
			лекці йні заняття	практичні заняття	се мі нарські заняття

	Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
	Разом годин	120	10	30	-	-	80	
	Заочна форма навчання							
	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. Загальні основи атлетизму							
Разом годин	120	12	20	-	-	88	-	
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		МКР		Разом			
	60 балів		40 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	1. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222. 2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 41с. 3. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Вакуляк І. Я. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Мшинський, 2006. 52 с. 4. 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. 5. 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. 6. 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. 7. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Макинченко и М. П. Шестакова. М.: Спорт АкадемПресс, 2002. 304 с.							
Локація	Згідно з розкладом https://kpnpu.edu.ua/rozklad-zaniat/							