

 Ка м'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Ка федра теорії і методики фі зичного виховання Силабус вибі ркового осві тнього компонента дисциплі н професі йної підготовки « Фізична підготовка та військовий фі тнес»				
Галузь знань:		01 Осві та		
Спе ці альні сть:		014.16 Середня осві та (Захист Укаї ни)		
Ос ві тньо- професі йна програ ма:		Середня осві та (Захист Укаї ни)		
Рі вень вищої осві ти		Пер ший (бакалаврський)		
Статус дисциплі ни		вибі ркова		
Мова викладання:		украї нська		
Викладачі:		П.Б.	Боднар Алі на Олександрівна	
		Посада:	доцент	
		Науковий ступі нь	Кандидат педагогі чних наук, доцент	
		Теле фон:	067 6617180	
		Е- mail:	bodnar.alina@kpnpu.edu.ua	
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 106а (кафедра теорії і методики фі зичного виховання)	
		Про файл виклада ча:	https://fizkultura.kpnpu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandriivna/	
Сторі нка курсу в MOODLE		https:// moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=19594		
Консультації		Боднар А.О.	Ві второк – 15:50-17:25 Четвер – 15:50-17:25	Аудиторія 106 а
Анотаці я до курсу		«Фізична підготовка та військовий фітнес» - це освітній компонент практичної спрямованості який спрямований допомогти захисту України оволодіти знаннями та практичними уміннями з фізичної підготовки та військового фітнесу. Курс включає такі теми: теоретико- методичні основи військового фітнесу; біомеханіка базових рухів та профілактика травматизму; функці ональне тренування з використанням петель TRX (Basic & Combo); високоінтенсивний інтервальний тренінг та кросфіт у військовій підготовці; Спеці альна витривалість у військовій підготовці; фізична підготовка та подолання перешкод; розвиток мобільності та гнучкості; самоконтроль, гігієна та психологічна стійкі сть у спорті. Програма поєднує класичні методики фізичного виховання з сучасними світовими практиками прикладного фі тнесу.		
Ме та та ці лі курсу		Ме та вивчення вибіркового освітнього компоненту професі йної підготовки «Фізична підготовка та військовий фітнес» спрямована на формування у здобувачів знань, умінь та навичок необхі дних для підтримки високої боєздатності, психологічної стійкості та фізичної готовності до виконання завдань у професі йній діяльності.		
Ме тоди навчання		Словесні: розповідь, пояснення, бесі да; наочні: демонстраці я, самості йне спостере жеження; за логі кою передачі і сприймання навчальної інформациі: індуктивні; дедуктивні; за ступенем керування здобувачами вищої освіти: навчальна робота під кері вництвом викладача; самості йне виконання практичних завдань; методи навчання рухових ді й вивчення по частина м, вивчення в цілому; специфічні методи функці онального тренінгу: AMRAP; EMOM *R4T; TABATA		
Формат курсу		Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанці йних технологі й навчання).		
Результати навчання		За результатами вивчення освітнього компонента «Фізична підготовка та військовий фітнес» у здобувачів СВО «бакалавр» формують ся наступні <i>результати навчання</i> : здатні сть ефективно керувати власними фі зичними ресурсами; використання методі в самоконтролю стану здоров'я; готовні сть до високих психофі зичних навантажень, характерних для військової служби та екстремальних умов.		

	здатність зберігати координацію та швидкість прийняття рішень на фоні фізичної втоми, розвиток волевих якостей та психологічної готовності до виконання завдань в екстремальних умовах. вміння тренуватися та підтримувати форму в умовах обмеженого простору або відсутності професійного інвентарю Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: знати: - основи побудови тренувального процесу, принципи чергування навантаження та відпочинку.; - вплив інтенсивних фізичних вправ на серцево-судинну, дихальну та м'язову системи організму; - правила попередження травматизму під час занять військовим фітнесом та при роботі зі спеціальним обладнанням; - вимоги до фізичного стану військовослужбовців згідно з профільними стандартами (наприклад, нормативи НАТО або ЗСУ); - обмежання виконання базових вправ (присідання, тяги, жими) для мінімізації ризику пошкодження суглобів та хребта; вміти: - технічно правильно реалізовувати силові та функціональні рухи з власною вагою вільними обтяженнями та функціональними петлями; - швидко перемищуватися, змінювати положення тіла (лежачи, сидячи, стоячи), долати штучні та природні перешкоди; - складати індивідуальні плани підготовки залежно від поставлених службових або спортивних цілей; - діяти оперативно у разі отримання травм або перевтоми під час виконання фізичних вправ. - використовувати методики оцінки функціонального стану організму (замір ЧСС, ортостатичні проби тощо);		
Компетентності:	В результаті вивчення освітнього компонента «Фізична підготовка та військовий фітнес» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні <i>компетентності</i>: Здатність демонструвати високий рівень розвитку базових фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості та гнучкості) у контексті професійної діяльності. Здатність організовувати процес фізичної підготовки з дотриманням правил безпеки та мінімізацією ризику в травматизму. Здатність зберігати високу працездатність та зваженість прийняття рішень в екстремальних умовах та під впливом сильного фізичного виснаження. Здатність організму швидко пристосовуватися до змінних факторів зовнішнього середовища та специфічного спорядження. <i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i> Після закінчення навчання за освітньою професійною програмою бакалавра випускники спроможні займати посади, кваліфікаційні вимоги яких передбачають наявність ступеня бакалавра зі спеціальності А4 Середня освіта предметної спеціальності А4. 16 Середня освіта (Захист України). Згідно з Національним класифікатором професій ДК 003: 2010 фахівці, які здобули вищу освіту за спеціальністю 014 Середня освіта предметною спеціальністю А4. 16 Середня освіта (Захист України), можуть займати такі посади: 2320 – Вчитель предмету «Захист України» закладу загальної середньої освіти.		
Переквізитами	Вивчення навчальних дисциплін, прикладна фізична підготовка, основи медичних знань та безпеки життєдіяльності, Основи національної безпеки та оборони України, Анатомічні, фізіологічні та валеологічні основи фізичного виховання є чудовою базою для оволодіння компетентностями з фізичної підготовки та військового фітнесу.		
Пореквізитами	Знання з дисциплін можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів: «Тактична підготовка», «Методика спортивного тренування», «Прикладна фізична підготовка».		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників в	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	3-й рік	-
	Семестр вивчення	6 семестр	-
	Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	-
	Загальний обсяг годин	90 годин	-
	Кількість годин навчальних занять	30 годин	-

	Лекційні заняття	10 годин	-
	Практичні заняття	20 годин	-
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	-
	Форма підсумкового контролю	залік	-
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор MEWSON C 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. Зал фітнесу, аудиторія 102 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять: - степ-платформи; - фітнес коврики; - кроссфіт-мішки; - секундомір; - колонки; - гантелі.		
Політики курсу	<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. «Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1IIOReajanExMEhG2DvgdaFNACYWU00UL/view «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_EBvdN4dQSLMUozdmc2Ti0xY3MzM51hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQQzhHelYoJoPZ3Kg <i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHU-T8/view здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1nSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view 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. <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 з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMBu-K496gs8RQIrp0mO9FjUumB4T/view?pli=1) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю); - підготовка конкурсної наукової роботи; - призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; - призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді. <i>Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній/інформальній освіті.</i> - Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. - Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою - Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському		

	конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура). Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми, якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура). Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, це були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.							
Схема курсу	Денна 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. Загальна характеристика кросфіту							
	Всього за змістовим модулем 1	90	10	20			60	
Разом	90	10	20			60		
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			
	80 балів		20 балів		100 балів			
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	Рекомендована література: Основна 1. Буц А.М., Цепенко 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. Воловик. - 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 Мшинський, 2006. 52 с. 4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський: ПП Мшинський, 2006. 52 5. Ленська Т.Г., Пйгребняк 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 спорті : [навч. посіб.]. - Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. 248 с. 7. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. 76 с. 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.П.НУ ім.							

	І. Огієнко, 2012. 9. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад А. М. Гарліньська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с. http://eprints.zu.edu.ua/ 10. Тулайдан В. Г., Целехова Т. В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій – Львів : ПП "Фест-Прінт". 2016. – 106 с. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865 Додаткова 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. 2. Боднар А., Ючишин Ю., Місін 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. 3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 41с. 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. 5. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222. 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. 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.
Локація	Згідно з розкладом https://kpmu.edu.ua/rozklad-zaniat/