

	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		

	формулюються наступні загальні компетентності: - 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 Спеціальні (фахові, предметні) компетентності: - 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.				
Преквізити	Вивчення навчальної дисципліни фізична культура є чудовою базою для оволодіння технікою оздоровчого 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 в	Характеристика навчального курсу			
		денна форма навчання	заочна форма навчання		
	Рік навчання/ рік викладання	2	-		
	Семестр вивчення	4	-		
	нормативна/ вибіркова	Вибіркова			
	Кількість кредитів в ЄКТС	4	-		
	Загальний обсяг годин	120	-		
	Кількість годин навчальних занять	40	-		
	Лекційні заняття	20	-		
	Практичні заняття	20	-		
	Семінарські заняття	-	-		
	Лабораторні заняття	-	-	-	
	Самостійна та індивідуальна робота	80	-		
Форма підсумкового контролю	залік	-			
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	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. Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: степ-платформи, фітнес ковбики, кроссфіт-мішки, секундомір, колонки, гантелі.				
Політики курсу	Академічна доброчесність. 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 масштабу в плагіату чи обману. Відвідання занять. 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 роботи, передбачених курсом				
Схема курсу	Денна форма навчання				
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
		разом	у тому числі		
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські 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	20	20	-	-	80	-	
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://kpmu.edu.ua/rozklad-zaniat/							