
	<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></p> <p align="center"><b>Силабус вибіркового освітнього компонента дисциплін професійної підготовки</b>  <b>«Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»</b></p>															
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка															
<b>Спеціальність:</b>	017 Фізична культура і спорт															
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Тренер з видів спорту															
<b>Рівень вищої освіти:</b>	Перший (бакалаврський)															
<b>Статус дисципліни:</b>	вибіркова															
<b>Мова викладання:</b>	українська															
<b>Викладач:</b>		<table border="1"> <tr> <td><b>ПІБ:</b></td> <td>Боднар Аліна Олександрівна</td> </tr> <tr> <td><b>Посада:</b></td> <td>Старший викладач</td> </tr> <tr> <td><b>Вчений ступінь:</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>навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 106а (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>	Старший викладач	<b>Вчений ступінь:</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>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 106а (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>	Старший викладач															
<b>Вчений ступінь:</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>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 106а (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>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=19408">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=19408</a>															
<b>Консультації</b>	Четвер о 15:50-17:25 кафедра теорії і методики фізичного виховання															
<b>Анотація до курсу</b>	<p>Вибірковий освітній компонент «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» спрямований на поглиблення знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів різних видів фітнес-програм. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні тренування та організувати рухову активність учнів з використанням сучасних фітнес технологій у будь-якому виді спорту. Курс «Сучасні фітнес технології» передбачає вивчення таких тем: Вступ до дисципліни «Фітнес технології», Структура фізичного фітнесу, Тестування компонентів оздоровчого фітнесу, Характеристика програм оздоровчого фітнесу: класична (базова) аеробіка, Характеристика програм оздоровчого фітнесу: степ аеробіка, Характеристика програм ментального фітнесу, Програми силового фітнесу. Функціональний тренінг (кросфіт), Характеристика програм аквафітнесу, Характеристика фітнес програми «Табата» Складання програми.</p>															
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» полягає у поглибленні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглибленні базових професійно-практичних знань, умінь та навичок, щодо змісту, структури, засобів, методів та форм різних видів фітнес-технологій, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку конкурентоздатного фахівця.</p>															
<b>Методи навчання</b>	<p>Словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження; практичні: вправи, практичні роботи; методи навчання рухових дій: вивчення по частинам;  вивчення в цілому; специфічні методи: метод музичної інтерпретації; метод ускладнень; метод подібності; метод блоків.</p>															
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний)															
<b>Результати навчання</b>	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</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 застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту.</li> <li>- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</li> <li>- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</li> </ul> <p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <p><b>знати:</b></p> <p>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 та аквафітнесу; методiku побудови занять з різних видів фітнесу.</p> <p><b>вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; виконувати комбінації з базових кроків класичної аеробіки та степ аеробіки; складати програми з функціонального та ментального фітнесу; самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття різних видів аеробного і силового фітнесу, ментального фітнесу; регулювати фізичне навантаження під час занять; проводити тестування для визначення рівня оздоровчого фітнесу; на основі результатів тестування складати фітнес програми.</li> </ul>		
<b>Компетентності:</b>	<p>В результаті вивчення освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні <i>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 застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту.</li> <li>- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</li> <li>- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</li> </ul> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <p>3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.);  3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);  3475 – Інструктор-методист спортивної школи;  3414 – Фахівець із організації дозвілля;  3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму);  3475 – Інструктор з фізичної підготовки;  3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;  3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики.</p>		
<b>Пререквізити</b>	<p>Вивченню навчальних дисциплін, спортивні та національні види боротьби, силова підготовка в системі спортивного тренування, підвищення спортивної майстерності є чудовою базою для оволодіння технікою різних видів фітнес програм та організації групових і індивідуальних занять.</p>		
<b>Пореквізити</b>	<p>Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики», «Підвищення спортивної майстерності», «Теорія і методика спортивного тренування».</p>		
<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	2
	Семестр вивчення	4	4
	Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити

	Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
	Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
	Лекційні заняття	10 годин	4 годин
	Практичні заняття	30 годин	12 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
	Форма підсумкового контролю	залік	залік
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); навчальна аудиторія обчислювальної техніки № 17, ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.</p> <p>Зал фітнесу, аудиторія 102 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформи;</li> <li>- фітнес коврики;</li> <li>- кроссфіт-мішки;</li> <li>- секундомір;</li> <li>- колонки;</li> <li>- гантелі.</li> </ul>		
<b>Політики курсу</b>	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;</li> <li>- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;</li> <li>- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;</li> <li>- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;</li> <li>- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;</li> <li>- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;</li> <li>- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;</li> <li>- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;</li> <li>- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;</li> <li>- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;</li> <li>- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий</li> </ul>		

екзамен, у відомості обліку успішності викладач запише «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. (<https://tinyurl.com/2p82fw75>).

*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 не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/bkxyp>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/cxmzn>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

*Література.* Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

*Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.*

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) (<http://surl.li/idvnd>) 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.

## 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
<b>Змістовий модуль 1. Загальна характеристика фітнес-технологій</b>							
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30			80	
Разом	150	24		36		90	150

### 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. Загальна характеристика фітнес-технологій							
Разом за змістовим модулем 1		120	4	12			104
Разом		120	4	12			104
<b>Критерії оцінювання екзамену</b>	<p align="center"><b>Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</b></p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<a href="http://surl.li/hwbc">http://surl.li/hwbc</a>).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;  CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;  ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p>Наприклад:  Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю отримав 10 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 30 балів.</p> <p>Дії НПП, або здобувача:  - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;  - отримані значення підставити у формулу:  <math display="block">R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 30 = 26</math></p> <p>Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за навчальні заняття ОК «Теорія і методика спортивних ігор» отримав – 26 балів.</p>						
	<b>Система оцінювання та вимоги</b>	<b>Поточний контроль</b>	<b>ІНДЗ</b>	<b>МКР</b>	<b>Разом</b>		
	60 балів	20 балів	20 балів	100 балів			
<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>	<p align="center"><b>Рекомендована література:</b></p> <p align="center"><b>Основна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. 228 с.</li> <li>Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.</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. Шифр: 75.0 Авторський знак: Л42 Кількість примірників: 164 В наявності: 164</li> <li>Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. 76 с.</li> <li>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.</li> <li>Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 248 с.</li> </ol> <p align="center"><b>Додаткова</b></p>						

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.</li><li>2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol>
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>