

	<p align="center">Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра теорії і методики фізичного виховання</p>		
<p align="center">Силабус вибіркового освітнього компонента дисциплін професійної підготовки «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»</p>			
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:	вибіркова		
Мова викладання:	українська		
Викладач:		ПІБ:	Боднар Аліна Олександрівна
		Посада:	Доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук, доцент
		Телефон:	067 6617180
		E-mail:	bodnar.alina@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 106а (кафедра теорії і методики фізичного виховання)
		Профайл викладача:	https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=19408		
Консультації	Боднар А.О.	Четвер – 15:50-17:25	Кафедра теорії і методики фізичного виховання
Анотація до курсу	<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>		
Мета та цілі курсу	<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>		
Методи навчання	<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>		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний)		
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються		

	<p>наступні <i>програми результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту. - здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. - здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. <p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <p>знати:</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; методіку побудови занять з різних видів фітнесу.</p> <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
Компетентності:	<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"> - 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 застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту. - здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. - здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. <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> <ul style="list-style-type: none"> 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. 		
Пререквізити	<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>		
Пореквізити	<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>		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	2	2
	Семестр вивчення	4	4
	нормативна/вибіркова	вибіркова	

	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
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<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"> - степ-платформи; - фітнес коврики; - кроссфіт-мішки; - секундомір; - колонки; - гантелі. 		
Політики курсу	<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"> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - 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; - 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; - 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»; - здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю; - 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; - 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; - здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки; - 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; - відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності; - за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють; 		

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «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
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика фітнес-технологій							
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	
Критерії оцінювання екзамену	Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять						
	<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 (http://surl.li/hwbc).</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: $R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 30 = 26$</p> <p>Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за навчальні заняття ОК «Теорія і методика спортивних ігор» отримав – 26 балів.</p>						
Система оцінювання та вимоги	Поточний контроль	ІНДЗ	МКР	Разом			
	60 балів	20 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	<p style="text-align: center;">Рекомендована література:</p> <p style="text-align: center;">Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. 228 с. 2. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с. 3. 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 4. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. 76 с. 5. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного 						

	<p>виховання різних груп населення : навч. посіб. - Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. І. Огієнко, 2012.</p> <p>6. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 248 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова</p> <p>1. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.</p> <p>2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Локація	<p>Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>