

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра теорії і методики фізичного виховання Силабус вибіркового освітнього компонента дисциплін професійної підготовки «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»		
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
		Науковий ступінь та вчене звання	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	Аліна БОДНАР	Четвер – 15:50-17:25	Аудиторія 106 (а) (кабінет кафедри теорії і методики фізичного виховання)
Анотація до курсу	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 організовувати 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.		
Мета та цілі курсу	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.		
Методи навчання	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.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).		
Результати	За результатами вивчення освітнього компонента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка,		

навчання	ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i> : - 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. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: знати: 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; методика побудови занять з різних видів фітнесу. вміти: - 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:	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> : - 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. <i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i> Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду: 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	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.		
Пореквізити	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».		
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

	Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	3 кредити
	Загальний обсяг годин	90 годин	90 годин
	Кількість годин навчальних занять	30 годин	12 годин
	Лекційні заняття	10 годин	4 годин
	Практичні заняття	20 годин	8 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	78 години
	Форма підсумкового контролю	залік	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (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. 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>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»:</i> - 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 не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості; - 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 (https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view). <i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання 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» (https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEEnG2DvgdaFNACYWU00UL/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_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg). 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 (нова редакція)» 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; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2). <i>Література.</i> 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. <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 редакції) (https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/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.							
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		
Форми та методи оцінювання	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, виконання комбінацій групових програм, демонстрація,							

	виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, контрольне виконання рухових дій фітнес програм, модульна контрольна робота, залік.			
Критерії оцінювання	Поточний контроль (60 балів) Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять 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). Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів. 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: $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$ 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. 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. Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали; - отримані значення підставити у формулу: $R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 30 = 26$ Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за навчальні заняття ОК «Теорія і методика спортивних ігор» отримав – 26 балів. (ІНДЗ) (20 балів) У ході вивчення освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» здобувачі мають виконати ІНДЗ у формі презентації PowerPoint (10-20 слайдів) на самостійно обрану тему з будь-якого виду фітнес програми.. Успішно виконана ІНДЗ вважається, якщо студент отримав рейтинговий бал не менший 60% від загальної кількості балів виділених на ІНДЗ, тобто не менше як 12 балів. Модульна контрольна робота (20 балів) В ході вивчення дисципліни студенти повинні виконати 1 модульну контрольну роботу, тривалістю 45 хв. по завершенню вивчення матеріалу освітнього компоненту Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг). Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань студентів з дисципліни «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)». Модульна контрольна робота містить 20 тестових завдань. Правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Успішно виконана МКР вважається, якщо студент дав відповідь не менше як на 60% тестових завдань, тобто не менш як 12 відповідей. Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.			
	Система оцінювання та вимоги	Поточний контроль	ІНДЗ	МКР
		60 балів	20 балів	20 балів
	Разом			
	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	Рекомендована література: Основна			

депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	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. 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 виховання різних груп населення : навч. посіб. - Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. І. Огієнка, 2012. 6. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 248 с. Додаткова 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. 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. 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.
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/