

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова науково-методичної  
ради НУВГП

\_\_\_\_\_ Олег Лагоднюк

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020

08-01-15S

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

«Сучасні фітнес-технології»

Шифр за ОП

**Фізична терапія, ерготерапія**

Освітній рівень:

бакалаврський (перший)

Галузь знань

**Охорона здоров'я**

Спеціальність

**Фізична терапія, ерготерапія**

Освітня програма

**Фізична терапія, ерготерапія**

**ВВ 2**

**22**

**227**

**227**

**SYLLABUS**

«Modern fitness technology»

Code in Educational Program

**Physiotherapy, occupational therapy**

Educational level:

bachelor's (first)

Fields of knowledge

**Healthcare**

Specialization:

**Physiotherapy, occupational therapy**

Educational Program

**Physiotherapy, occupational therapy**

Силабус навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою 227 «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Рівне. НУВГП. 2020. 9 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/19256>

Розробник силабусу: Рабченюк Сергій Віталійович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання Протокол № 4 від “ 19” листопада 2020 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Євтух Микола Іванович, к.фіз.вих., доцент  
(підпис) (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання)

*Керівник освітньої програми доктор наук, професор,  
завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації*

*Н.Є. Нестерчук*

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 3 від “20” листопада 2020 року

Голова науково-методичної

ради з якості ННІОЗ \_\_\_\_\_ Григус Ігор Михайлович, д.м.н., професор  
(підпис) (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання)


**СЗ №-1419 в ЕДО**

© Рабченюк С.В., 2020

© НУВГП, 2020

Критерій, пункт/підпункт програми	Пояснення
<b>Загальна інформація</b>	
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціальність	Фізична терапія, ерготерапія
Рік навчання, семестр	1-й рік, 1-й семестр
Кількість кредитів	3,0 кредитів ЄКТС
Лекції	12
Лабораторні	24
Самостійна робота	54
Курсова робота	ні
Форма навчання	Денна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

#### Інформація про викладача

<b>Лектор/асистент</b>	<b>Рабченюк Сергій Віталійович</b> старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
	
Профайл лектора/асистента	
Канали комунікації	s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua

#### Інформація про дисципліну

Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі	<p>Навчальна дисципліна призначена для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Сучасні фітнес-технології як науково-практична дисципліна має свою мету і чітко визначені зміст та завдання.</p> <p>Мета навчальної дисципліни: ознайомити студентів з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, а також озброєння їх теоретичними та практичними знаннями щодо побудови різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожної з них на осіб різних вікових категорій.</p> <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:</p> <p><b>знати:</b> теоретичний матеріал в обсязі програми; знання і місце фітнесу в сучасній системі фізичного виховання; принципи побудови оздоровчо-тренувальних програм з фітнесу; структуру та методику побудови занять в оздоровчому фітнесі; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах фітнес заняття; особливості організації та проведення занять оздоровчим фітнесом з різними віковими групами; методи побудови аеробних, силових, ментальних фітнес-програм; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; особливості добору музичного супроводу для проведення занять; вимоги до знань і умінь тренера з фітнесу.</p> <p><b>вміти:</b> застосовувати теоретичні знання на практиці; виконувати навчальні комплекси та володіти методикою їх побудови; корегувати фізичні навантаження на заняттях; підбирати інтервал та обладнання для занять з фітнесу: оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість різних вікових категорій; здійснювати підбір фітнес-програм відповідно до стану здоров'я та рівнем фізичної підготовленості;</p>
---	---

	використовувати спеціальну термінологію жестів для управління групою в процесі проведення заняття; володіти конкретною технікою виконання вправ аеробної хореографії; організувати та провести заняття з фітнесу; організувати процес оздоровчого тренування враховуючи анатомо-фізіологічні, вікові, індивідуальні особливості та стан здоров'я осіб.
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	<a href="https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2970">https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2970</a>
Компетентності	<p>ЗК 1. Здатність до аналізу та синтезу.</p> <p>ЗК 2. Здатність дотримуватись етичних та юридичних норм, які стосуються галузей охорони здоров'я, фізичної культури, освіти та соціального захисту.</p> <p>ЗК 4. Здатність застосовувати методи ефективного спілкування.</p> <p>ЗК 5. Здатність спілкуватися державною й іноземною мовами усно та письмово.</p> <p>ЗК 9. Здатність відповідати за результати професійної діяльності.</p> <p>ФК 1. Здатність пояснювати потребу у заходах фізичної реабілітації, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.</p> <p>ФК 3. Здатність розуміти та пояснювати патологічні процеси, які піддаються корекції заходами фізичної реабілітації.</p> <p>ФК 4. Здатність розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної реабілітації.</p> <p>ФК 9. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та формулювати цілі, пояснювати програму фізичної реабілітації.</p> <p>ФК 14. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці ускладнень, захворювань, травм та неповносправності, здоровому способу життя.</p>
Програмні результати навчання	<p>ПРН 1. Сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.</p> <p>ПРН 3. Оцінювати історичні процеси державнополітичного та соціально-економічного розвитку українського суспільства; визначати сутність перетворень, що відбуваються в сучасній Україні; застосовувати філософські категорії та поняття; визначити основні економічні закони та категорії; демонструвати знання базових методів пізнання і аналізу економічних процесів в Україні.</p>
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)	Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід із складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 12 год

Практичні – 24 год

Самостійна робота – 54 год

#### Результати навчання – ПРН – 1

Сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)

Студент повинен знати історію розвитку та становлення фітнесу; класифікацію фітнес-програм та їх відмінності; різновиди спеціального обладнання при виконанні фітнесу; підготувати фітнес-програму з урахування вікових можливостей пацієнта/клієнта; скласти протокол співбесід з пацієнтом/клієнтом, щодо визначення

	проблемних сфер.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації. <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Проектна технологія.</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

### Результати навчання – ПРН – 3

Оцінювати історичні процеси державнополітичного та соціально-економічного розвитку українського суспільства; визначати сутність перетворень, що відбуваються в сучасній Україні; застосовувати філософські категорії та поняття; визначити основні економічні закони та категорії; демонструвати знання базових методів пізнання і аналізу економічних процесів в Україні.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Студент повинен дослідити розвиток фітнесу в Україні та його вплив на покращення життя населення. Проаналізувати та описати дослідження різних науковців за обраною темою.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації. <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Проектна технологія.</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 - 20 балів
--	---

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань: модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

### ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

1. Історичні основи фітнесу, загальне поняття про термін «фітнес». Види та техніка виконання прийомів прогладжування.
2. Класифікація фітнес-програм.
3. Характеристика різних видів фітнесу.
4. Організація навчально-тренувального процесу у фітнесі.
5. Особливості проведення занять аеробного спрямування.
6. Особливості проведення занять силового спрямування.

### ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

1. Особливості проведення занять ментального спрямування. (2 год.)
2. Особливості проведення функціональних тренувань. (2 год.)

<p>3. Особливості проведення тренувань з йоги. (2 год.)</p> <p>4. Техніка і методика виконання занять з стретчингу. (2 год.)</p> <p>5. Техніка і методика виконання занять з степ-аеробіки. (2 год.)</p> <p>6. Техніка і методика виконання занять з роуп-скіппінгу. (2 год.)</p> <p>7. Техніка і методика виконання занять з фітбол-аеробіки. (2 год.)</p> <p>8. Техніка і методика виконання занять з шейпінгу. (2 год.)</p> <p>9. Теорія оздоровчого тренування. Індивідуальних фітнес-програм. Принципи та методи побудови. (2 год.)</p> <p>10. Техніка і методика виконання занять з танцювальної аеробіки. (2 год.)</p> <p>11. Техніка і методика виконання занять аеробіки з елементами бойових мистецтв. (4 год.)</p>	
<p>Методи оцінювання та структура оцінки</p>	<p>Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на практичних заняттях та колоквіумі по всьому матеріалу.</p> <p>За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.</p> <p>Модульний контроль проходить у формі тестування:</p> <p>20 балів – модуль 1;</p> <p>20 балів – модуль 2.</p> <p>Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: <a href="http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty">http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty</a></p>
<p>Місце навчальної дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої освіти</p>	<p>Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – теорія та методика фізичного виховання, фізіологія людини, педагогіка, психологія, загальна патологія, профілактика захворювань.</p>
<p>Поєднання навчання та досліджень</p>	<p>Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.</p>
<p>Інформаційні ресурси</p>	<p><b>Базова література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гусев И.Е. Фитнесс: Дневник тренировок / И.Е. Гусев. – Минск: Харвест, 2004. – 224 с.</li> <li>2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 228 с.</li> <li>3. Лисицкая Т.С. Аэробика : Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.</li> <li>4. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.</li> <li>5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.</li> <li>6. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.</li> </ol> <p><b>Допоміжна література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 422 с.</li> <li>2. Білецька В. В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / В. В. Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. С. 124-126.</li> <li>3. Билецкая В. В. Особенности использования фитнеса и</li> </ol>

	<p>велнес-технологий в физическом воспитании студентов / В. В. Билецкая, И. Б. Бондаренко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: VI регіональна науково-методична конференція, 23-24 червня, 2011 р. – К., 2011. – с. 30-32.</p> <p>4. Білецька В. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98 – Т. III. – С. 124-126.</p> <p>5. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. канд. пед. наук : (13.00.04) / О. В. Буркова; Российский ГУФКСТ. – М., 2008. – 24 с.</p> <p>6. Давиденко О. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, В. В. Білецька // Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Вип. 86 – Т. I. – С. 66-70.</p> <p>7. Лисицкая Т. С. Аэробика: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – Т. II. – 211 с.</p> <p>8. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 102 с.</p> <p>9. Лисицкая Т. С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика. Хореография и дизайн урока / Т. С. Лисицкая. – М.: ФАР, 2005. – С. 16-19.</p> <p>10. Садовская Ю. Я. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой / Ю. Я. Садовская, Т. Н. Голубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Ермакова. – Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 9. – С. 137-141.</p>
<b>Правила та вимоги (політика)</b>	
Дедлайни та перескладання	<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання практичний занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі кафедри.</p> <p>Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/">http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/</a>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно <a href="http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty">http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty</a>.</p> <p>Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <a href="https://exam.nuwm.edu.ua/">https://exam.nuwm.edu.ua/</a></p>
Правила академічної доброчесності	<p>Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не</p>

	<p>отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.</p> <p>При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.</p> <p>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кодекс честі студентів: <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/">http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/</a></li> <li>• Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП: <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/4916/">http://ep3.nuwm.edu.ua/4916/</a></li> </ul> <p>Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП: <a href="http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj">http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj</a></p>
Вимоги до відвідування	<p>Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.</p> <p>Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.</p> <p>Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/">http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</a></p> <p>Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.</p>
Неформальна та інформальна освіта	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення <a href="http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita">http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita</a>.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p>
Правила отримання зворотної інформації про дисципліну	<p>Після проведення перших занять студентам буде запропоновано відповісти на ряд запитань щодо врахування їх побажань в поточному курсі.</p> <p>Щосеместрово студенти заохочуються пройти онлайн опитування стосовно якості викладання та навчання викладачем даного курсу та стосовно якості освітнього процесу в НУВГП.</p> <p>За результатами анкетування студентів викладачі можуть покращити якість навчання та викладання за даною та іншими дисциплінами.</p> <p>Результати опитування студентам надсилають обов'язково.</p> <p>Порядок опитування, зміст анкет та результати анкетування здобувачів минулих років та семестрів завантажені на сторінці «ЯКІСТЬ ОСВІТИ»:</p> <p><a href="http://nuwm.edu.ua/porjadok-opituvannja">http://nuwm.edu.ua/porjadok-opituvannja</a></p> <p><a href="http://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja">http://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja</a></p> <p><a href="http://nuwm.edu.ua/sp/rezultati-opituvannja">http://nuwm.edu.ua/sp/rezultati-opituvannja</a></p>
Оновлення	<p>За ініціативою викладача зміст даного курсу може оновлюватися.</p>
Навчання осіб з інвалідністю	<p>Можливість ознайомлення з лекційним матеріалом дистанційно. Студент зобов'язаний бути присутнім на практичних заняттях або відпрацювати з іншою підгрупою студентів. Надається волонтерська підтримка.</p>



Інтернаціоналізація	<p>Електронні бібліотеки: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki</a></p> <p>Як знайти статтю у Scopus: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram</a></p> <p>База періодичних видань: <a href="https://www.scimagoir.com/">https://www.scimagoir.com/</a></p> <p>Електронний каталог: <a href="http://nuwm.edu.ua/MySql/">http://nuwm.edu.ua/MySql/</a></p> <p>Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv</a></p>
---------------------	--

*Лектор  
старший викладач*

*С.В. Рабченко*