

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально - науковий інститут охорони здоров'я

Затверджено
Валерій СОРОКА
2023-02-21 14:36:25.326

08-01-45S

СИЛАБУС навчальної дисципліни		SYLLABUS
«Сучасні фітнес-технології»		«Modern fitness technology»
Шифр за ОП	В.В. 2	Code in Degree Programme
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s (first)
Галузь знань: Освіта/Педагогіка	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність: Фізична культура і спорт	017	Field of Study: Physical culture and sports
Освітня програма: Фізична культура і спорт		Degree Programme: Physical culture and sports

РІВНЕ - 2022

Силабус освітнього компоненту вільного вибору «Сучасні фітнес-технології» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2022. 11 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/25182/>

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

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
Протокол №1 від “30” серпня 2022 року

В.о. завідувача кафедри Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент

*Гарант освітньої програми: кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання*

Т.В. Гамма

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол №1 від “06” вересня 2022 року

Голова науково-методичної
ради з якості ННІОЗ


Григус Ігор Михайлович, д.м.н., професор

© Рабченко С.В., 2022
 © НУВГП, 2022

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ


Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	1-й рік, 2-й семестр
Кількість кредитів	6 кредитів ЄКТС
Лекції	24
Лабораторні	48
Самостійна робота	108
Курсова робота	ні
Форма навчання	Денна/заочна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

Інформація про викладача

Лектор 	Рабченко Сергій Віталійович старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
--	---

Профайл лектора https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Рабченко_Сергій_Віталійович_
 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7676-7441>

Канали комунікації s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua

Асистент 	Росквас Тетяна Геннадіївна старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
--	--

Профайл асистента https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Росквас_Тетяна_Геннадіївна
 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6334-3885>

Канали комунікації t.h.roskvas@nuwm.edu.ua

Інформація про дисципліну

--	--

Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі

Навчальна дисципліна призначена для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Сучасні фітнес-технології як науково-практична дисципліна має свою мету і чітко визначені зміст та завдання.

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: 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.

вміти: 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 рівня фізичної підготовленості; 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

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2463>

Компетентності

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК4. Здатність працювати в команді.
ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

	ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.
Програмні результати навчання	ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 24 год.	Лабораторних – 48 год.	Самостійна робота – 108 год.
------------------	------------------------	------------------------------

Програмні результати навчання – ПРН – 9

Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Повинен вміти збирати дані та інформацію про загальний стан, зовнішній вигляд людини, визначати особливості рухової активності людини; виявляти зв'язок між особливостями рухової активності та скаргами і симптомами, а також повинен вміти проводити роз'яснювальні роботи з різними групами населення.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, творчий метод, <i>case study</i> /аналіз ситуації, проблемно-пошуковий метод. <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>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Мультимедіа-, відео- і комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Програмні результати навчання – ПРН – 13

Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Повинен вміти аналізувати ситуацію, формулювати цілі для реалізації потреб, визначати пріоритетні цілі втручання за рахунок популярних видів рухової активності оздоровчого спрямування.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, творчий метод, <i>case study</i> /аналіз ситуації, проблемно-пошуковий метод. <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>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, спортивний інвентар, спортивні приміщення та обладнання.

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

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

1. Історичні основи фітнесу, загальне поняття про термін «фітнес».
2. Різновиди фітнес-програм.
3. Характеристика різних видів фітнесу.
4. Класифікація фітнес-програм.
5. Структура і зміст фітнес-програм.
6. Популярні фітнес програми та найпоширеніші види рекреаційних занять.
7. Сучасні різновиди фітнес-програм, які культивуються в оздоровчих закладах.
8. Загальні поняття про навантаження та їх зміст під час занять.
9. Організація тренувального процесу з фітнесу.
10. Особливості проведення занять аеробного спрямування.
11. Особливості проведення занять силового спрямування.
12. Загальна характеристика танцювальної аеробіки.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

1. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі. (2 год.)
2. Особливості проведення функціональних тренувань. (2 год.)
3. Особливості проведення тренувань з йоги. (2 год.)
4. Техніка і методика виконання занять з стретчингу. (4 год.)
5. Техніка і методика виконання занять з степ-аеробіки. (2 год.)
6. Техніка і методика виконання занять з роуп-скіппінгу. (2 год.)
7. Техніка і методика виконання занять з фітбол-аеробіки. (2 год.)
8. Техніка і методика виконання занять з шейпінгу. (4 год.)
9. Теорія оздоровчого тренування, індивідуальних фітнес-програм. Принципи та методи побудови. (4 год.)
10. Техніка і методика виконання занять з танцювальної аеробіки. (4 год.)
11. Техніка і методика виконання занять аеробіки з елементами бойових мистецтв. (4 год.)
12. Фітнес з елементами бойових видів спорту. (4 год.)
13. Силова гімнастика. (4 год.)
14. Циклічний фітнес. (4 год.)
15. Характеристика програм напрямку Mind Body. (4 год.)

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 з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Форми та методи навчання

*В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.
Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:
- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (різні види вправлення, виконання графічних робіт, проведення експерименту,*

	<p>практики);</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами; - репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; - метод проблемного викладу; - частково-пошуковий або евристичний; - дослідницький.
Порядок та критерії оцінювання	<p>Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиумі по всьому матеріалу.</p> <p>За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.</p> <p>Модульний контроль проходить у формі тестування:</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 балів – модуль 1; 20 балів – модуль 2. <p>Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції:</p> <p>http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan</p>
Поєднання навчання та досліджень	<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>

Інформаційні ресурси	<p>Базова література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 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. 3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. 4. 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. 5. Дубогай О. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: навч. посіб. / О. Д. Дубогай, А. М. Тучак, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с. 6. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с. 7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. – 81 с. 8. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
----------------------	--

9. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

Допоміжна література

1. Dariusz Skalski, Natalia Nesterchuk, Serhii Rabcheniuk, Alina Kuriata, Halyna Boreiko. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021; Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 389 pp 2927 – 2933, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051. DOI:10.7752/jpes.2021.s5389

2. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благий. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 200 с.

3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

4. Містулова Т.С, Математичні методи в теорії та практиці спорту: Навчальний посібник для студентів навч.закладів галузі фіз..культ. і спорту.-К.: наук.світ, 2004.-92 с.

5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

6. Товт В. А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації: навч. посіб. / В. А. Товт, О. А. Дуло, С. О. Михайлович, М. І. Товт- Коршинська. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.

Правила та вимоги (політика)

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25072>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби 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.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>)

Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання

Читання лекційного матеріалу проводиться старшим викладачем – Рабченюком Сергієм Віталійовичем.

Правила академічної доброчесності

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

	<p>результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не 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"> • Кодекс честі студентів: http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/ • Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП: http://ep3.nuwm.edu.ua/4916/ <p>Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП: http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj</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 консультації 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 http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</p> <p>Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.</p>
Оновлення	<p>Зміст даної навчальної дисципліни оновлюється на основі наукових досягнень і сучасних практик в даній галузі та змін у освітній програмі щодо програмних результатів навчання.</p> <p>За ініціативою викладача та/чи здобувача вищої освіти зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення фізичної культури та спорту.</p>
Академічна мобільність. Інтернаціоналізація	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати 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> <p>Електронні бібліотеки: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki</p> <p>Як знайти статтю у Scopus: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram</p> <p>База періодичних видань: https://www.scimagoir.com/</p> <p>Електронний каталог: http://nuwm.edu.ua/MySQL/</p> <p>Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv</p>

Лектор

старший викладач Рабченюк С.В.

Автор
Старший викладач

Сергій РАБЧЕНЮК



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №158 від 2023-02-21 14:36:25.326
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ
Сертифікат 2B6C7DF9A3891DA1040000003947CE001A498F03
Дійсний з 05.08.2022 15:21 до 05.08.2023 23:59