

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-63S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

SYLLABUS

Оздоровчий фітнес. Аеробіка. Стретчинг.		Health related fitness. Aerobics. Stretching.
Шифр за ОП	-	Code in Degree Programme
Освітній рівень: бакалаврський (перший) магістерський (другий)		Level of Education: Bachelor's (first) Master's (second)
Галузь знань Усі галузі знань НУВГП		Field of Knowledge All Fields of Knowledge
Спеціальність Усі спеціальності НУВГП		Field of Study All Fields of Study
Освітня програма: Усі освітні програми		Degree Programme: All Degree Programmes

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес. Аеробіка. Стретчинг» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 7 с.

Розробники силабусу: Петрук Людмила Анатоліївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 9 від «20» квітня 2023 року

В. о. завідувача кафедри: *e-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 9 від «16» травня 2023 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: *е-підпис* Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

Схвалено науково-методичною радою НУВГП
Протокол № 8 від «21» червня 2023 року
Вчений секретар НМР *е-підпис* Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр, Магістр</i>
Освітня програма	<i>усі освітні програми</i>
Спеціальність	<i>усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>2-4 (3-8 семестр), 1-2 (1-3)</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Лекції:	<i>2</i>
Практичні заняття:	<i>28 год</i>
Самостійна робота:	<i>60 год</i>
Курсова робота:	<i>не передбачена</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	
	<i>Петрук Людмила Анатоліївна старший викладач кафедри фізичного виховання</i>



Вікіситет

<https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/>

ORCID

[Петрук Людмила Анатоліївна](#)

Канали комунікації

<https://orcid.org/0000-0002-3221-5028>

l.a.petruk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Вправи оздоровчого фітнесу мають потужний оздоровчий ефект. Аеробіка – це система оздоровчих вправ, яка базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток координаційних, силових здібностей, витривалості, гнучкості та загального зміцнення організму.

Стретчинг – це система вправ, направлених на розтяжку м'язів всього тіла, а також підвищення гнучкості суглобів і зв'язок. Під час занять короткочасне розтягнення поєднується з розслабленням. Стретчинг містить велику кількість вправ, що дозволяють постійно змінювати навантаження і впливати на найглибші м'язи.

Заняття оздоровчим фітнесом допомагають покращити роботу серцево-судинної системи, кровообігу та руху лімфи; сприяють зміцненню м'язів всього тіла та кісткової системи, зниженню стресових відчуттів; поліпшують психічний стан та забезпечують гарний настрій.

Посилання на розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5431>

Компетентності

- ЗК 1. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 3. Здатність працювати в команді.
- ЗК 4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 5. Здатність спілкуватися державною мовою.
- ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- ЗК 7. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- ЗК 8. Здатність зміцнювати здоров'я шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Результати навчання (РН)*

- РН 1. Демонструвати готовність до зміцнення особистого здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя.
- РН 2. Використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності.
- РН 3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Структура та зміст освітнього компонента

Лекцій – 2 год	Практичних – 28 год	Самостійна робота – 60 год
----------------	---------------------	----------------------------

Результати навчання – РН 1

Демонструвати готовність до зміцнення особистого здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Відвідування практичних занять, виконання завдань, самостійна робота, модульний контроль.
Методи та технології навчання	Навчальна дискусія, демонстрація, лекція. Методи: словесні, наочні, практичні. Самостійна робота студентів, самоконтроль.
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Статичні та динамічні фізичні вправи. Технічні засоби (відеозаписи).

Результати навчання – РН 2

Використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Дискусії, тести, опитування, індивідуальні консультації. Практичні заняття та завдання, самостійна робота, модульний контроль.
Методи та технології навчання	Методи: словесні, наочні, практичні. Дискусія та демонстрація. Тестування, самостійна робота студентів, самоконтроль. Тренування в активному режимі, індивідуальне навчання, робота в групі.
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Статичні та динамічні фізичні вправи. Технічні засоби (відеозаписи).

Результати навчання – РН 3

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Практичні заняття та завдань. Дискусії, тести, опитування на заняттях. Самостійна робота та модульний контроль.
Методи та технології навчання	Словесні, наочні, практичні методи, навчальні дискусії, опитування, тестування, методи самостійної роботи студентів, самоконтроль. Навчальні тренування в активному режимі, аналіз конкретних ситуацій, індивідуальне навчання, робота в групі.
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Статичні та динамічні фізичні вправи. Технічні засоби (відеозаписи).

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. Оздоровчий фітнес. Аеробіка. Стретчинг.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Базові кроки аеробіки.
2. Базова аеробіка низької інтенсивності.

3. Базова аеробіка високої інтенсивності.
4. Базові танцювальні кроки.
5. Комплекс танцювальної аеробіки.
6. Степ-аеробіка.
7. Скіпінг (аеробіка зі скакалкою).
8. Фітбол-аеробіка.
9. Стретчинг для м'язів та зв'язок грудного відділу хребта, плечового поясу, шиї та рук.
10. Стретчинг для м'язів та зв'язок тулуба та поперекового відділу хребта.
11. Стретчинг для м'язів та зв'язок стегон, сідниць та ніг.
12. Стретчинг для м'язів та зв'язок всього тіла.
13. Комплекс фізичних вправ для покращення активної гнучкості.
14. Комплекс фізичних вправ для покращення пасивної гнучкості.

Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійна робота, що сприяє набуттю практичних навичок.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різних завдань за зразком.

Порядок оцінювання результатів навчання

Для досягнення мети та цілей курсу студентам потрібно вчасно виконати практичні завдання, які розміщені на платформі MOODLE та здати модульні контролю.

Під час практичних занять викладач проводить оцінювання виконання студентами вправ «Оздоровчого фітнесу. Аеробіки. Стретчингу».

За вчасне та якісне виконання завдань, студент отримує такі обов'язкові бали:

60 балів за практичні завдання;

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Усього 100 балів.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань: одне запитання – 1бал. Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції:

<https://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

Рекомендована література

Основна література

1. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник, за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 351с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 448 с.

Допоміжна література

1. Плотка В. С., Петрук Л. А., Пінчук В. Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» тема «Атлетична і ритмічна гімнастика. Вдосконалення фізичних якостей засобами сучасних фітнес-занять» для студентів спеціальних медичних груп. Рівне : НУВГП, 2017. 26 с.
2. Погребняк І. М., Подмарьова І. А., Наговіцина О. П. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. 48 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

Аеробіка <https://www.youtube.com/watch?v=IOiGpzLL1-k&list=PLIEjKAAbbjQmzYczflETJmGEuHK3nECLh>
Стретчинг https://www.youtube.com/watch?v=6a2Tx1zs3_M

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Аналітичні навички, взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, екологічна грамотність і здорове життя, загальнокультурна грамотність, гнучкість розуму, навички міжособистісних відносин, здатність логічно обґрунтовувати позицію, формування власної думки та прийняття рішень.

Дедлайни та перескладання

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядок ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів задачі та Perezдачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Правила академічної доброчесності

Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

Студенти та викладачі мають дотримуватись:

Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями; Кодексу честі студентів; Кодексу честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП; Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП <https://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnisti>

Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці ЯКОСТІ ОСВІТИ сайту НУВГП <https://nuwm.edu.ua/sp>

Вимоги до відвідування

Студенту не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або вивчити пропущений матеріал на платформі MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4274>

Лектор

Л.А. Петрук, старший викладач.

Автор
Старший викладач

Людмила ПЕТРУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №541 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B0400000807E2D0054327D00