НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-98S

СИЛАБУС **освітнього компонента**		**SYLLABUS**
Теорія та методика сучасного фітнесу		**Theory and methods of modern fitness**
Шифр за ОП	**ВВ 3.2**	Code in Degree Programme
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of Education: Master`s (second)
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: **Фізкультурно-спортивна реабілітація**		Degree Programme: **Physical and sports rehabilitation**

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Теорія та методика сучасного фітнесу» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **Фізкультурно спортивна реабілітація,**спеціальності **017Фізична культура і спорт**. Рівне. НУВГП. 2024. 7 с.

ОПП на сайті університету: http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/30633

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

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
Протокол № 01 від “28” серпня 2024 року.

В.о. завідувача кафедри:
е-*підпис*Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант освітньої програми:
е-*підпис*Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 01 від “29” серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:
е-*підпис*Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор

© Рабченюк С.В. 2024
© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Теорія та методика сучасного фітнесу	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	*Магістр*
Освітня програма	*Фізкультурно-спортивна реабілітація*
Спеціальність	*Фізична культура і спорт*
Рік навчання, семестр	*1-й (1-й семестр)*
Кількість кредитів	*4*
Лекції	*20*
Лабораторні заняття	*20*
Самостійна робота	*80*
Загальний обсяг	*120*
Форма навчання	*денна/заочна*
Форма підсумкового контролю	*залік*
Мова викладання	*Українська*
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	
ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА	

Рабченюк Сергій Віталійович
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет	*http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/ Рабченюк_Сергій_Віталійович*
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7676-7441
Канали комунікації	s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Освітній компонент призначений для студентів ступеню вищої освіти «магістр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», метою викладання навчальної дисципліни є: сформувати професійно-педагогічні знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку; використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень; обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
У результаті вивчення навчальної дисциплін студент повинен:
Знати: мету, завдання, зміст, види, методи оздоровчих фітнес технологій; закономірності використання засобів фітнес технологій; досвід організації і впровадження різних форм занять у 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, перелік потенційнонебезпечних з точки зору травматизму вправ; особливості добору музичного супроводу для проведення занять; вимоги до знань і умінь тренера з фітнесу.
Вміти: складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій; впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність; правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається; складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість різних вікових категорій; організувати процес оздоровчого тренування враховуючи анатомофізіологічні, вікові, індивідуальні особливості та стан здоров'я осіб.

Посилання щодо розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їх освітніх компонентів

https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4964

Компетентності

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти. СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК 5. Здатність розв’язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
Програмні результати навчання(ПРН). Результати навчання (РН)*
ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються. ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

1. Історичні основи фітнесу, загальне поняття про термін «фітнес». (2 год)
2. Вплив занять з фітнесу на функціональні системи організму людини. (2 год)
   Вплив навантажень на організм. Особливості адаптаційних перебудов в організмі під час занять фітнесом: функціональні зміни серцево-судинної та дихальної систем. (2 год)
3. Різновиди фітнес-програм та рекреаційних занять. (2 год)
   Класифікацію фітнес-програм. Структуру і зміст фітнес-програм. Популярні фітнес програми та найпоширеніші види рекреаційних занять. (2 год)
4. Сучасні різновиди фітнес-програмами, які культивуються в оздоровчих закладах. (2 год)
5. Структура і зміст занять з фітнесу. Загальні поняття про навантаження та їх зміст під час занять. Зовнішня сторона навантаження. Основні складові заняття та їх структура. (2 год)
6. Організація тренувального процесу з фітнесу. Особливості структури та планування занять різної спрямованості. Контроль стану організму пацієнта/ клієнта, самоконтроль на заняттях з фітнесу та аеробіки. (2 год)
7. Розвиток фізичних якостей в аеробіці. Поняття про фізичні якості. Особливості розвитку координаційних здібностей, сили, витривалості та гнучкості. Особливості планування занять з аеробіки та фітнесу, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей. Правила поєднання навантажень в одному занятті. (2 год)
8. Класифікація видів аеробіки. Степ-аеробіка. Танцювальна аеробіка. (2 год)
9. Основні вимоги до структури та побудови фітнес заняття. (2 год)
10. Загальна характеристика системи CrossFit. Структура і зміст побудови тренувань за методикою CrossFit. (2 год)

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

1. Фітнес з елементами бойових видів спорту. (2 год.)
2. Силова гімнастика. (2 год.)
3. Циклічний фітнес. (2 год.)
4. Основні напрямки дитячого фітнесу. (2 год.)
5. Інтервальне тренування. (2 год.)
6. Основи організації та методика проведення колового тренування. (2 год.)
7. Фітбол-тренування. (2 год.)
8. Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості. Фітнес-йога, стретчинг, калланетика. (2 год.)
9. Характеристика програм напрямку Mind Body. (2 год.)
10. Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу.(2 год.)

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.
Технології:
Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).
Робота в малих групах (команді).
Проєктна технологія.
Аналіз конкретних ситуацій (case study).

- Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відео- та аудіоматеріалів, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Тренажери. Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет, навчальна платформа Moodle.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання/ результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	**Всього балів**
Тема 1	Розробити 10-хвилинний комплекс вправ з елементами бойових видів спорту	3	3	6
Тема 2	Створити програму силової гімнастики з використанням власної ваги	3	3	6
Тема 3	Скласти план заняття з циклічного фітнесу на 30 хвилин	3	3	6
Тема 4	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Тема 5	Сформувати 20-хвилинний комплекс інтервальних тренувань	3	3	6
Тема 6	Розробити структуру 30-хвилинного колового тренування для групи з 5 станцій	3	3	6
Тема 7	Створити 20-хвилинну програму фітбол-тренування	3	3	6
Тема 8	Розробити короткий комплекс вправ для поліпшення гнучкості	3	3	6
Тема 9	Проаналізувати ключові особливості програм Mind Body	3	3	6
Тема 10	Скласти 25-хвилинний план заняття з функціонального тренінгу	3	3	6
Всього за аудиторні заняття				**60**

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контроля, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції: http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/21123

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Воловик, Н. І. (2015). Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 48 с.
2. Отравенко, О., & Отравенко, О. (2017). Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 152 с.
3. Шинкарьова, О. Д. (2021). Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллєво-рекреаційної діяльності: дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта / педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями). ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 320 с. http://hdl.handle.net/123456789/7847
4. Шинкарьова, О. Д. (2022). Методика викладання сучасних фітнестехнологій: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 106 с. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477
5. Шинкарьова, О. Д. (2023). Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, (3), 154-162. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162

Допоміжна

1. Школа, О. М., & Осіпцов, А. В. (2017). Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків. 217 с.
2. Otravenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. Journal for Educators, Teachers and Trainers (JETT), 12(3), 146-154. ISSN: 1989-9572. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. https://jett.labosfor.com/
3. Shkola, O. M., Fomenko, O. V., Otravenko, O. V., Donchenko, V. I., Zhamardiy, V. O., Lyakhova, N. A., & Shynkarova, O. D. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. Acta Balneologica. Journal of the Polish Balneology and Physical Medicine Association, 63(2), 105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. https://www.fitpro.com/ (навчальні ресурси та тренінги для фітнес-професіоналів).
2. www.acsm.org (сайт пропонує науково обґрунтовані рекомендації та матеріали з фітнесу, тренувань, спортивної медицини).
3. www.ideafit.com (платформа з тренуваннями, фітнес-порадами та ресурсами для інструкторів і тренерів).

Поєднання навчання та досліджень* (за потреби)

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.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

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).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять.
Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП» (нова редакція). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.
Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363.
Здобувачі вищої освіти 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/id/eprint/28363).

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов’язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.
Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.
В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

- Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов’язані брати участь у всіх заняттях.
Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.
Відпрацювати пропущенні заняття можна під час консультації з предмету.
Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.
Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050
Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор Рабченюк С.В., старший викладач

Автор
Старший викладач

Сергій РАБЧЕНЮК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА

документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1274
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100