

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

**08-01-91S**

**СИЛАБУС**

освітнього компонента

**SYLLABUS**

<b>Теорія і методика викладання танцювального фітнесу</b>		<b>Theory and methods of teaching dance fitness</b>
Шифр за ОП	<b>ФП</b>	Code in Degree Programme
<b>Фізична культура і спорт</b>	<b>4</b>	<b>Physical culture and sports</b>
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of Education: Master's (second)
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	<b>01</b>	Field of Knowledge: <b>Education/Pedagogy</b>
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	<b>017</b>	Field of Study: <b>Physical culture and sports</b>
Освітня програма: <b>Фітнес та рекреація</b>		Degree Programme: <b>Fitness and recreation</b>

**РІВНЕ-2024**

Силабус освітнього компонента «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які

навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 7 с.

ОПП на сайті університету:  
<https://ep3.nuwm.edu.ua/30634/>

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

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “28” серпня 2024 року

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

Гарант освітньої програми:

*е-підпис.* Годлевський П.М. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

*е-підпис.* Григус І.М., д.мед.н., професор.

© Рабченюк С.В.  
2024  
© НУВГП, 2024

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
Теорія і методика викладання танцювального фітнесу	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
<b>Ступінь вищої освіти</b>	магістр

<b>Освітня програма</b>	Фітнес та рекреація
<b>Спеціальність</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рік навчання, семестр</b>	1-й рік, 1-й семестр
<b>Кількість кредитів</b>	3 кредити ЄКТС
Лекції	6
Лабораторні	24
Самостійна робота	60
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

### ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



**Рабченюк Сергій Віталійович**  
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сергій_Віталійович_Рабченюк">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сергій_Віталійович_Рабченюк</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-7676-7441">https://orcid.org/0000-0001-7676-7441</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua">s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua</a>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

Мета: полягає в успішному засвоєнні студентами методів і правил проведення занять з танцювального фітнесу, а також створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із танцювального фітнесу; підбору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять у викладацькій та тренерській діяльності.

### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5588>

### Передумови вивчення

Базові знання з теорії та методики фізичного виховання, спортивної діяльності, мотивація до навчальної діяльності, володіння комунікативними навичками та базовими основами наукової діяльності.

### 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 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.  
 ЗК 6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.  
 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 і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.  
 СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.  
 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.  
 СК 15. Здатність проводити танцювальний фітнес.

<b>Програмні результати навчання</b>
<p>ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p> <p>ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.</p> <p>ПРН 15. Демонструвати вміння проводити танцювальний фітнес.</p>
<b>Структура та зміст освітнього компонента</b>
<b>ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (6 год)</b>
<p>Тема 1. Історія формування, сучасний стан і основні тенденції розвитку видів танцювального фітнесу. Організація тренувального процесу з танцювального фітнесу.</p> <p>Тема 2. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі. Зміст та загальні поняття про навантаження. Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу.</p> <p>Тема 3. Різновиди фітнес тренування. Сучасні різновиди танцювального фітнесу.</p>
<b>ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (24 год)</b>
<p>Тема 1. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.</p> <p>Тема 2. Обладнання та інвентар, місця для занять з танцювальним фітнесом.</p> <p>Тема 3. Характеристика базових видів аеробіки.</p> <p>Тема 4. Характеристика силових видів аеробіки.</p> <p>Тема 5. Особливості проведення занять з стрейтчингу.</p> <p>Тема 6. Характеристика комбінованих видів аеробіки.</p> <p>Тема 7. Ознайомлення з базовими рухами Vodi Ballet.</p> <p>Тема 8. Основна характеристика фітнес програми Zumba.</p> <p>Тема 9. Основні правила проведення занять з програми фітнес Latino.</p> <p>Тема 10. Ознайомлення з базовими кроками Bellydance.</p> <p>Тема 11. Особливості проведення занять модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем.</p> <p>Тема 12. Характеристика та основні завдання проведення занять на основі національних танців</p>
<b>Методи та технології навчання</b>
<p><u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, творчий метод, case study /аналіз ситуації, проблемно-пошуковий метод.</p> <p><u>Технології:</u></p> <p>Імітаційні (рольові та ділові ігри).</p> <p>Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).</p> <p>Робота в малих групах (команді).</p> <p>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</p>
<b>Форми проведення занять</b>
<p>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.</p> <p>Для формувань уміння і навичок застосовуються такі методи навчання: - вербальні/ словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж); - наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);</p> <p>- практичні (різні види вправління, виконання графічних робіт, проведення експерименту, практики);</p> <p>- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;</p> <p>- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;</p> <p>- метод проблемного викладу;</p> <p>- частково-пошуковий або евристичний; - дослідницький.</p>
<b>Інструменти, обладнання, програмне забезпечення</b>
<p>Спортивні приміщення та обладнання, танцювальні зали. Мультимедіа-, відео- і комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.</p>
<b>Порядок оцінювання програмних результатів навчання</b>
<p>Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиуму по всьому матеріалу.</p>

	Короткий зміст завдання	За якісне виконання завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	3	2	5
Тема 2	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	3	2	5
Тема 3	Підготувати та презентувати матеріал щодо практичного застосування базових видів аеробіки	3	2	5
Тема 4	Підготувати та презентувати матеріал щодо практичного застосування силових видів аеробіки	3	2	5
Тема 5	Підготувати та презентувати матеріал щодо основних принципів проведення занять з стрейтчингу	3	2	5
Тема 6	Підготувати та презентувати матеріал щодо основних принципів проведення занять з комбінованих видів аеробіки	3	2	5
Тема 7	Підготувати та презентувати матеріал щодо практичного застосування базових рухів Vodi Ballet	3	2	5
Тема 8	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття (основні характеристики фітнес програми Zumba)	3	2	5
Тема 9	Підготувати та презентувати матеріал щодо основних правил проведення занять з програми фітнес Latino	3	2	5
Тема 10	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття (базові кроки та основні принципи Bellydance)	3	2	5
Тема 11	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття (особливості проведення занять модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем)	3	2	5
Тема 12	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття (характеристика та основні завдання проведення занять на основі національних танців)	3	2	5
<b>Всього за аудиторні заняття</b>				<b>60</b>

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.  
Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

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

<https://ep3.nuwm.edu.ua/25889/>

### Рекомендована література (основна, допоміжна)

#### Основна

1. Angioi M, Metsios GS, Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon M. Association between selected physical fitness parameters and esthetic competence in contemporary dancers. J Dance Med Sci. 2009;13(4):115-23.

2. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щербат та ін. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. 123 с.

3. 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.

4. Методичні рекомендації для студентів «Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки» [Електронний ресурс] / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад. С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 159,02 Кбайт). – Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 42 с. <https://ela.kpi.ua/items/820de217-5751-4854-810a-7ef9bc6a1ef1>

5. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. - Черкаси : ЧДТУ, 2020. - 194 с.

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

7. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України. вид.-во «Олімпійська література», 2021. – 280 с.

8. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс]: навчальний посібник / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. – Назва з екрану. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>

#### 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. Благій. – 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.

#### Інформаційні ресурси в Інтернет

<https://www.youtube.com/watch?v=QfaugshvmCc>

<https://www.youtube.com/watch?v=YDes3xOd9LQ&t=1063s>

<https://www.youtube.com/watch?v=AMb6p-uhhQ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=xTwUmGySwNc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vIJuaovfpw>

<https://www.youtube.com/watch?v=mZeFvX3ALKY>

[https://www.youtube.com/watch?v=QF\\_89LSM8AU](https://www.youtube.com/watch?v=QF_89LSM8AU)

#### Поєднання навчання та досліджень

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 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», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/>. 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 здачі 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 про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

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 даного освітнього компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

#### **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 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.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):

- Кодекс честі студентів: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників

НУВГП: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4916/>

Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП: <http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnisti>

#### **Вимоги до відвідування**

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.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор  
викладач*

*С.В. Рабченко старший*

Автор  
Старший викладач

Сергій РАБЧЕНЮК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1187  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100