

# ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Хмельницького  
інституту соціальних технологій  
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„ 09 ” 2023 р.

### СИЛАБУС

навчальної дисципліни

#### **ВК 2.6. Сучасні фітнес технології**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма **Фізична культура і спорт**

(назва освітньої програми)

освітнього рівня **бакалавр**

(назва освітнього рівня)

галузь знань **01 «Освіта / Педагогіка»**

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) **017 «Фізична культура і спорт»**

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 150/5

Форма підсумкового контролю: екзамен

**Хмельницький 2023 рік**

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Веретко Ірина Андріївна – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій
Профайл викладача	<a href="https://www.hist.km.ua/index.php/component/content/article/272">https://www.hist.km.ua/index.php/component/content/article/272</a>
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: – Електронна пошта: ira.veretko@gmail.com Вайбер: – Кабінет: 37
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <a href="http://vo.uu.edu.ua/">http://vo.uu.edu.ua/</a> за адресою:	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=8312">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=8312</a>

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 150		8-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 8	Освітній ступінь: бакалавр	14 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		108 год	140 год.
Індивідуальні завдання: 10 год.			
Вид семестрового контролю: екзамен			

## **ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:**

Вступ до фаху,  
Теорія та методика фізичного виховання,  
Фізіологія рухової активності

## **ПОСТРЕКВІЗИТИ:**

Практика за профілем майбутньої професії

## **МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.

## **ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

- розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- аналіз закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій та їх складових;
- ознайомлення з сучасними напрямками фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із новими технологіями, що використовуються у фітнесі;
- навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

## **ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА**

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

## **ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА**

РН 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.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

# СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань	
	денна форма							заочна форма								
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.		
		у тому числі							у тому числі							
л.				сеп.пр.лаб.	інд.	л.			сем.	пр.	лаб.	інд.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Змістовий модуль 1.</b>																
<b>Теоретичні відомості з сучасних фітнес технологій.</b>																
<b>Тема 1.</b> Загальна характеристика та різновиди фітнесу	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
<b>Тема 2.</b> Термінологія базових вправ з фітнесу.	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
<b>Тема 3.</b> Музичний супровід для занять фітнесом..	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
<b>Тема 4.</b> Основні засоби сучасних фітнес технологій	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Модульний контроль																опрацювання комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	2	-	-	-	-	2	-	2						2		
	78	8	-	16	-	2	52	80	4		2			2	72	
<b>Змістовий модуль 2.</b>																
<b>Тема 5..</b> Особливості фізичних	<b>Організаційно-методичні основи фітнесу.</b>															
	20	2		4			14	20	1		1				18	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
навантажень та рекомендацій техніки безпеки у фітнесі															самостійного опрацювання <b>ІР:</b> огляд додаткової літератури
<b>Тема 6.</b> Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	20	2		4			14	19	0,5		0,5			18	<b>АР:</b> письмове тестування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання
<b>Тема 7.</b> Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера.	20	2		4			14	19	0,5		0,5			18	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	38	6		12	-	2	42	60	2		2	-	2	54	
<b>Усього годин</b>	140	14		28	-	4	94	140	6		4	-	4	126	
ІНДЗ	10	-	-	-	-	10	-	10	-	-	-	-	10	-	ІНДЗ: реферат
<b>Усього годин</b>	150	14	-	28	-	14	94	150	6	-	4	-	10	126	

### СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ СЕМЕСТРУ

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кільк. історій	інші	кільк. історій	інші
	10				

#### І. Обов'язкові

1.1. Відвідування лекцій	1	4	4	3	3
1.2. Робота на практичному занятті	2	8	16	6	12
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	1	4	4	3	3
1.5. Виконання модульної роботи	3		3		3
<b>Разом</b>			27		21

Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 48

#### ІІ. Вибіркові

Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не

20

більше 12 балів)	
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	1
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	1

2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	1
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	12
2.5. Участь у науковій студентській конференції	2
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	1
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	12
<b>Разом</b>	<b>12</b>
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 12	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

### **ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

#### ***1. За джерелом інформації:***

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари,

пояснення, розповідь, бесіда;

- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

**2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

**3. За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

**4. За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

**В ході лекцій використовуються наступні методи:**

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

**В ході семінарських, практичних занять застосовуються наступні методи:**

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова:

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
5. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.



### Додаткова

1. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
2. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргеєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
3. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «ФестПрінт», 2016. 106 с.

### Інформаційні ресурси

1. Кібальчик О.Я., Томенко О.А Оздоровчий фітнес : <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>
2. Секрети успіху у фітнес індустрії <https://www.youtube.com> > watch

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

### Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальна характеристика та різновиди фітнесу.	13
2.	Термінологія базових вправ з фітнесу	13
3.	Музичний супровід для занять фітнесом	13
4.	Основні засоби сучасних фітнес технологій	13
Модульний контроль		2
5.	Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі.	14
6.	Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	14
7.	Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера	14
Модульний контроль		2
<b>ІНДЗ</b>		<b>10</b>
<b>Разом</b>		<b>108</b>

## КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)

### Змістовий модуль 1.

#### *Теоретичні відомості з сучасних фітнес технологій.*

Загальна характеристика та різновиди фітнесу. (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	I-II
Термінологія базових вправ з фітнесу (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	III-IV
Музичний супровід для занять фітнесом (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	V-VI
Основні засоби сучасних фітнес технологій (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	1 бал	VII-VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3 бали	VIII
<i>Всього: 54 год.</i>	<i>Всього: 7 балів</i>		

### Змістовий модуль 2.

#### *Організаційно-методичні основи фітнесу..*

Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	IX-X
Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	X-XI
Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	XII-XV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	XV
<i>Всього: 44 год.</i>	<i>Всього: 6 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	ІНДЗ	12	XV
<b><i>Разом: 108 год.</i></b>	<b><i>Разом: 25 бали</i></b>		

## КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	<p><i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i></p> <p><i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i></p> <p><i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i></p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i></p> <p><i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно»,</i></p>
-------------------------------	---

	<p>«незадовільно», подано в таблиці нижче.</p> <p>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</p> <p>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</p> <p>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</p> <p>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</p>
--	--

### Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		залік		
90 – 100	відмінно	зараховано	A	відмінно
82–89	добре		B	добре (дуже добре)
75–81	добре		C	добре
64–74	задовільно		D	задовільно
60–63	задовільно		E	задовільно (достатньо)
35–59	незадовільно	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1–34	незадовільно		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного

	поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
<b>«задовільно»</b>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

## ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

завідувач

науково-методичного відділу  
«01» вересня 2023 р.



Н. О. Островська

