



Силабус курсу

Сучасні фітнес - технології

Ступінь вищої освіти – магістр

Кількість кредитів: 5

Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППП

Старший викладач **Яковів Василь Іванович**

Контактна інформація

hanter71@ukr.net + 380969984680

Опис дисципліни

Основний зміст дисципліни «Сучасні фітнес - технології» - оздоровлення та відновлення організму за допомогою сучасних та новітніх засобів фізичного виховання. Дисципліна навчає основи теорії та методики сучасних силових вправ, техніку виконання, варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язевої маси учнів, методам тренувального процесу та його контролю. Вчить нормувати фізичні навантаження з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості використовуючи сучасні фітнес-технології.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання;	Завдання
4/2	1. Загальні основи теорії і методики силових фітнес вправ	Знати основи теорії та методики фітнес вправ	Поточне опитування
4/2	2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами фітнесу	Вміти застосовувати сучасні засоби фітнесу для розвитку силових здібностей	Поточне опитування Контроль техніки Виконання
4/2	3. Методи та принципи	Знати методи та принципи тренувального процесу в фітнесі	Поточне опитування

	тренувального процесу в фітнесі		
4/2	4. Базовий рівень сучасного фітнесу.	Вміти дозувати фізичні навантаження на базовому рівні сучасного фітнесу	Поточне опитування Контроль техніки Виконання
4/2	5. Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ.	Знати роботу м'язевих груп та техніку виконання вправ	Поточне опитування Контроль техніки Виконання
4/2	6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами	Знати основи гігієни на заняттях силовими вправами	Тести, опитування
6/3	7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.	Знати, які засоби застосовувати для відновлення організму та стимуляції організму	Тести, опитування

Літературні джерела

1. Асратян А. Л. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у діяльність закладу освіти як управлінська проблема / А. Л. Асратян // Модернізація управління в контексті вимог Закону України "Про освіту": матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Харків, 20 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ХНПУ, 2020. – Ч. 1. – С. 18–24.
2. Белкова, Т. О., & Малахова, Ж. В. (2021). ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (198), 73-77.
3. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). 2020. С. 100–104.
4. Донець О. В., Бугай В. І. Підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційної освіти. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.). Полтава : Сімон, 2020. С. 164–166.
5. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. (2020). Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. Молодий вчений, № 11 (87). 231-233. [3]
- Мозолєв, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. Grail of Science, (12-13), 676-683. [4]

Самохвалова, І. Ю., & Харченко, С. М. (2022). Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation), (11), 157-162.

6. Паришка Ю.В., Вихляєв Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. (2022). Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150)С. 78-82

7. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу ІV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.

9. Тулайдан В.Г. (2020). Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 139 с.

10. Мозолєв, О. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Scientific Collection «InterConf», (136), 414–418.

11. Харланова М. О., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом підготовчого періоду. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. №. 4 (163). С. 179-185.

12. Юденко ОВ, Крушинська НМ, Омельчук ОВ. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021; 3 К(131)21:445-451.

13. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(6), 1324 - 1343.

14. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9 (5), 833 – 840.

15. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. Journal of Physical Education and Sport, 2020. Vol 20 (1), Art 19 pp. 142–149.

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Сучасні фітнес - технології» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань;

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	20 %	20 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-3	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 4-7	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання)	Оцінка за написання реферату у відповідності до поданих завдань

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	Відмінно
B	85-89	Добре
C	75-84	Добре
D	65-74	Задовільно

Е	60-64	Достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом