

Силабус курсу
Сучасні фітнес технології

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 2, Семестр: 4

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Маляр Неля Степанівна**

Контактна інформація

malyar_n@yahoo.com, +380977206401

Опис дисципліни

Дисципліна «Сучасні фітнес технології» спрямована на формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг); на вивчення техніки виконання і методик навчання спеціальних вправ з аеробіки; на сприяння розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу; на прищеплення студентам професійно-педагогічних навичок у проведенні навчальних і позакласних занять з фітнесу в ДЮОШ, спортивних клубах та ін.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/4	Класифікація та види сучасних фітнес технологій. Етапи еволюції. Мета та завдання.	Знати поняття «фітнес» та «фітнес технології». Знати фахову термінологію. Знати мета, завдання та принципи сучасних фітнес технологій. Знати історію виникнення та етапи еволюції сучасних фітнес технологій. Знати класифікацію та види сучасних фітнес технологій.	Тести, питання
2/4	Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.	Знати методи наукових досліджень у спорті. Знати методи досліджень у процесі оздоровчого фітнесу.	Тести, питання
2/4	Характеристика сучасних	Знати класифікацію сучасних фітнес технологій.	Тести, питання

	фітнес-технологій та їх методичні особливості	Знати особливості проведення занять з стретчингу,, фітнес-програми за системою Дж. Пілатеса, з фітнес-йоги, з фітнес-будокона, з програми «розумне тіло», з силового фітнесу, аква-аеробіки та функціонального тренінгу.	
2/4	Методичні основи проведення занять з фітнесу.	Знати структурау занять з сучасних фітнес технологій. Знати особливості проведення занять з фітнесу (аеробіки) під музичний супровід (підрахунок, команди, вказівки). Знати основні методи хореографії, основні базові та заборонені кроки в аеробіці. Знати основні інтернаціональні символи-жести з фітнесу. Знати основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу.	Дидактичні тести, питання
1/4	Сучасні фітнес технології для різних груп населення.	Знати особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для дітей. Знати особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для жінок. Знати особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для чоловіків. Знати особливості методики проведення занять з сучасних фітнес-технологій для осіб з відхиленням в стані здоров'я. Знати особливості складання фітнес програм для осіб кардіореспіраторними захворюваннями.	Тести, питання
1/4	Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів.	Знати мету, об'єкт та види планування та управління. Знати особливості етапного управління; поточне і оперативне управління. Знати види планування (перспективне, поточне, оперативне).	Тести, питання
1/4	Перша допомога при травмах під час тренувань та змагань.	Знати особливості лікування розтягнень і забитих місць. Знати про особливості надання першої невідкладної допомоги при погіршенні самопочуття і травмах під час занять оздоровчим фітнесом та інших сучасних фітнес технологій.	Дидактичні тести, питання
1/2	Організація змагань з різних видів фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу в Україні та за кордоном.	Знати зміст програм змагань сучасних фітнес-технологій. Знати особливості організації змагань з фітнесу. Знати зміст положення про змагання з сучасних фітнес-програм. Знати правила змагань з фітнесу (оцінка вправ, критерії оцінки майстерності, критерії оцінки артистичності, система оцінювання, оцінювання обов'язкових елементів). Знати особливості методики організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.	Тести, питання

2/2	Особливості та проблеми підготовки фахівців з фітнесу в Україні та за кордоном.	Знати особливості підготовки фахівців з фітнесу в Україні та в зарубіжних країнах. Знати шляхи вирішення проблем фахової підготовки тренерів з фітнесу, які відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.	Тести, питання
-----	---	---	----------------

Літературні джерела

1. Василенко М.М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : [дисертація] Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; 2018. 544 с.
2. Довідник з академічної доброчесності / уклад.: В.Г. Гур'янова, Л.Т. Онуксимова, Н.В. Поберій; за заг. ред. Т.О. Маринич. Суми: СумДУ, 2018. 24 с.
3. Дутчак М, Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):31–8.
4. Дутчак М.В., Чеховська Л.Я. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;2(32): 70-77.
5. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
6. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
7. Маляр Н., Опришко Н.О., Беспалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
8. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. Ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
9. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ;Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
10. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта/Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2020. 87 с.
11. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес / Львів : Фест-Прінт. 2020. 139 с.
12. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
13. Шинкарьова О.Д. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Вісник ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка. Пед. науки. За матер. міжн. науково-практ. інтернет-конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фіз. культури учнівської молоді». Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка». № 4(301) травень, 2016. С.163-169.
14. Шинкарьова О.Д. Особливості організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 4 (318). Ч. 1. 2018., С. 111-118.
15. Шинкарьова О.Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами Кросфіту. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: 2019. Випуск 12. С. 99-102.
16. Шинкарьова О.Д., Отравенко О. В. Фітнес-технології як інноваційні засоби фізичного виховання студентів. Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 9th

International scientific and 99 practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. Pp. 1103- 1108.

17. Шинкарьова О.Д., Семейко Н. В. Історія виникнення і суть Pole Sport. Світова наука: проблеми, перспективи, інновації. Матер. II Міжнар. науково-практ. інтернет-конференція (29 жовтня 2021 року). Збірник тез. За заг. ред. доц. С. В. Онищенко; Бердянськ, БДПУ. 2021. С. 49-51.
18. Шинкарьова О.Д. Сучасні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до діяльності у сфері фітнесу. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 3 (351), 2022. С. 89-99.
19. Шинкарьова О.Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с.
20. Шинкарьова О.Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.
21. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
22. Feito Y. Certification Exam Changes: What Do You Need to Know? ACSM's Health & Fitness Journal. 2018;22(4):27–8
23. IFPA Fitness: Personal Trainer Courses and Certification [Internet]. 2019 [cited 2019 Jan 3]. Available: <https://ifpa-fitness.com>
24. Jankauskienė R, Pajaujiene S. Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? Kinesiology. 2018; 50. 10.26582/k.50.2.16.
25. Kercher VM. International Comparisons: ACSM's Worldwide survey of fitness trends. ACSM's Health & Fitness Journal: Nov./Dec. 2018;22(6):24-9.
26. Rodríguez-Cañamero S, Gallardo L, Felipe JL, García-Unanue J. Economic trend analysis of the fitness sector. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(2):575-84.

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, військовий стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Критерії рейтингового оцінювання

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 за кожну правильну відповідь; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-5	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 за кожну правильну відповідь; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 6-9	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних завдання (по 10 балів) та два практичних завдання (по 35 балів))	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів за кожну правильну відповідь)

Критерії оцінювання:

Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст теоретичних питань.

Модульна робота – види контролю, при яких засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані завдання: 10 тестів по 2 бали за кожну правильну відповідь; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів.

Теоретичні питання оцінюються наступним чином:

25–30 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

15–24 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–14 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв'язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Практичне завдання оцінюється наступним чином:

40–50 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

25–39 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–24 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв’язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Тренінг: оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних (по 10 балів) та два практичних завдання (по 35 балів))

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань; 1–59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

Самостійна робота: оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів за кожну правильну відповідь):

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями, свідчить про належний рівень опанування навчального матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабко обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

1–59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо

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