

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЇ**

Освітня програма Фізична культура і спорт

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність - 017 фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<b>ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ</b>
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	нормативна
Курс / семестр	4/7
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 8 год. Практичні заняття – 24 год. Самостійна робота – 58 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>
<b>2. Опис дисципліни</b>	
<b>Мета та цілі курсу</b>	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт , вивчення дисципліни є формування комплексних знань та вмінь, навичок з Теорії і методики викладання сучасних-фітнес технологій; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення вправ; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з фітнес-технологій. Мета навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання вправам фітнесу, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.</p>	
<b>Компетентності</b>	

### Загальні компетентності (ЗК):

ЗК7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

### Фахові компетентності (ФК):

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо- рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

### Програмні результати навчання

ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН9. 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.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

### 3. Структура дисципліни

1.	<b>Сучасна аеробіка.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Роль і місце аеробіки в системі фізичного виховання.</li><li>• Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.</li><li>• Сучасні класифікації видів оздоровчої аеробіки.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• тестування;</li><li>• практичні завдання;</li><li>• завдання для самостійної роботи;</li></ul>
2.	<b>Структура і зміст уроку аеробіки</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Структура комплексного заняття та фізіологічне обґрунтування її доцільності.</li><li>• Методика проведення розминки.</li><li>• Методика проведення кардіо-аеробної фази.</li><li>• Методика проведення</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• тестування;</li><li>• практичні завдання;</li><li>• завдання для самостійної роботи;</li></ul>

		<p>ізолюваної роботи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика проведення фази розслаблення і стретчингу (заминки).</li> </ul>	
3.	<p><b>Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури та фітнес центрах</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні критерії дозування фізичного навантаження.</li> <li>• Особливості дозування та контролю навантаження на заняттях з аеробіки.</li> <li>• Методичні особливості занять спрямованих на зниження ваги тіла і корекції тіло будови.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• практичні завдання;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> </ul>
4.	<p><b>Профілактика травматизму на заняттях фітнесом. Вимоги до їх матеріально-технічного забезпечення</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поняття про “ударність” – високо- низько- безударні рухи.</li> <li>• Характеристика інвентарю та обладнання, вимоги до взуття та одягу.</li> <li>• Профілактика травматизму на заняттях з аеробіки.</li> <li>• Вправи, що містять потенційну небезпеку і можливість їхньої альтернативної заміни іншими вправами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• практичні завдання;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> </ul>
6.	<p><b>Методика проведення кардіопрограм</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика проведення занять аеробної спрямованості (ходьба, біг плавання їзда на велосипеді, лижах).</li> <li>• Заняття на кардіотренажерах (тредміл, велотренажер).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• практичні завдання;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> </ul>
7.	<p><b>Методика проведення занять зі степ-аеробіки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Особливості регулювання фізичного навантаження висотою степ-платформ.</li> <li>• Вправи на степ платформі для покращення діяльності серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, розвитку найважливіших рухових якостей і пропорційному розвитку м’язів ніг та нижньої частини тулуба.</li> <li>• Вільні енергійні рухи руками та використання вільного обтяження (гантелей вагою до 2 кг), які забезпечують</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• практичні завдання;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> </ul>

		оптимальне навантаження для м'язів верхнього плечового пояса.	
8.	<b>Характеристика фітнес програм силової спрямованості.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика проведення вправ для корекції будови тіла та опорно-рухового апарату, підвищення силових якостей та працездатності, зміцнення здоров'я.</li> <li>• Методика проведення фітнес програм силової спрямованості.</li> <li>• Характеристика основних засобів силових тренувань.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• практичні завдання;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> </ul>
9.	<b>Характеристика програм напрямку „Mind Body” („Розумне тіло”).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Особливості використання вправ на заняттях „Розумне тіло”.</li> <li>• Характеристика програм тай-чі, ци-фітнес, боді-флекс, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса.</li> <li>• Характеристика програми „Тай-чі” або „Тайцзіцюань”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• практичні завдання;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> </ul>
10.	<b>Характеристика програм комплексного спрямування.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеристика вправ на дихання, засобів загартування, відновлення й психорегуляції.</li> <li>• Оздоровчі тренування для осіб із надлишковою масою тіла.</li> <li>• Розробка комплексів вправ для осіб з високим рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• практичні завдання;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> </ul>

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	40
Самостійна робота	5
Тестування	5
Залік	50
Максимальна кількість балів	100

### 5.Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Практичні заняття	Самостійна робота	Тестування	Залік	Разом
40	5	5	50	100

Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань.

Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.

Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.

Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.

Оцінка за екзамен формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з

основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

## 6.Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література:	

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.– М.: СпортАкадемПрес, 2002.– 303с.
2. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 59с.
3. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов. – М.: ФиС, 1976. – 127с.
4. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. – М.: ФиС, 1987. – 158с.;
5. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – “Олимпийская литература” 2000.– 367с.
6. Бентон С., Денбаум Д. Ци-фитнес. Тренировка для тела, ума и духа. Движения и медитации для усиления вашей жизненной силы. /Перев. с англ. Н.Шпет. – К.: «София», 2003. –208с.
7. Вестскотт В., Ремсен С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / пер. с англ. Под ред. В. Левицкого. – Киев, 2004. – 201с.
8. Керони С. Ренкен Е. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.:Терра-Спорт,2000 – 192с.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тренировка тела и ума (Mind and Body) – М.: Самиздат, 2003. –35с.
10. Логинов В.Г. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое развитие и кардиореспираторную систему юношей и взрослых: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. –М., 1977. – 22с.
11. Мамытов А. Соотношение средств общей и физической подготовленности в занятиях атлетической гимнастикой.: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. – М., 1981. – 24с.



12. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике.– Киев.: Самиздат, 1998 – 32с.
13. Оздоровительная гимнастика на специальных м'ячах для детей (методическое пособие). / Под ред. Левченковой Т.В., Сверчковой О.Ю., Фудим Е.Я. – М.: Самиздат, 2000 – 12с.

### 7. Контактна інформація

<b>Кафедра</b>	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 101 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://spd@pnu.edu.ua">https:// spd@pnu.edu.ua</a> <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a>
<b>Викладач</b>	<b>Рихлюк Сергій Павлович</b> - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
<b>Контактна інформація викладача</b>	Тел. 0666427294 <a href="mailto:gymnast@meta.ua">gymnast@meta.ua</a>

### 8. Політика навчальної дисципліни

<b>Академічна доброчесність</b>	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> </ul>
---------------------------------	---

	<p>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a>.</p> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням:  <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
<p><b>Пропуски занять (відпрацювання)</b></p>	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.)</a>.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<p><b>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</b></p>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</a></p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<p><b>Невідповідна поведінка під час заняття</b></p>	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-</a></p>

	<a href="#">документи/polozhenja/</a>
<b>Додаткові бали</b>	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a></p>
<b>Викладач:</b>	<b>Рихлюк С.П.</b>