



**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»**

**кафедра фізичної культури і спорту**

Силабус навчальної дисципліни

**Функціональний Фітнес**

**1. Опис навчальної дисципліни**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 22 Охорона здоров'я  Спеціальність: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»,  Освітня програма «Здоров'я людини та фітнес»	Цикл професійної підготовки	
Змістових модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>	
		4-й	4-й
Загальна кількість годин - 150		<b>Семестр</b>	
		7-й	7-й
		<b>Лекції</b>	
		16 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		64 год.	12 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		70 год.	134 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
15 год.			

Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 год	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік
-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------

## **2. Інформація про викладача**

Прізвище, ім'я та по батькові: Войнаровська Наталія Степанівна

Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук

Вчене звання:

Посада: доцент кафедри фізичної культури і спорту.

Контактна інформація: +380667311538.

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або питання потребує термінового розгляду, в якості більш оперативного засобу зв'язку можуть використовуватися: електронна пошта, Viber.

У повідомленнях обов'язково вказується прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Дні занять: по дві пари на тиждень згідно розкладу .

<http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242>.

## **3. Опис дисципліни**

**1. Анотація курсу.** Курс циклу професійної підготовки спрямований на формування у студентів базових знань і практичних навичок в роботі з використанням фітнес програм різної спрямованості.

**2. Пререквізити.** Для вивчення курсу студенти повинні володіти базовими знаннями з анатомії, фізіології людини, біохімії.

**Постреквізити.** Отримані компетентності, за результатами вивчення даної дисципліни, є базисом для подальшого вивчення дисциплін циклу: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Адаптивне фізичне виховання і спорт», «Сучасні рекреаційні технології», а також для проходження практики за даними напрямками.

**3. Мета і завдання навчальної дисципліни.** Метою вивчення курсу є вивчення загальнотеоретичних положень проведення занять силової спрямованості. Практичні навички і володіння сучасними науковими даними. Завданнями курсу є оволодіння сучасними засобами і методами фітнес технологій.

**4. Результати навчання (компетентності).** Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

- освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і

здоров'я.

- володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- володіти базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
- володіти здатністю до обґрунтування та розробки новітніх оздоровчих та розробки новітніх фітнестехнологій.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні **знати**:

- правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- основні методи захисту персоналу та населення.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні **вміти**:

- Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

#### • 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1.Закономірності, що визначають формування фізкультурних оздоровчих технологій.</b>												
Тема1. Сутність, еволюція та роль оздоровчого фітнесу в сучасному суспільстві. Історія розвитку.	12	2	2	-	-	8	20	2	-	-	-	18
Тема 2. Основні закономірності, що визначають формування	12	2	4	-	-	6	16	-	-	-	-	16

фізкультурно-оздоровчих технологій.												
Тема 3. Види і методи лікарсько-педагогічного контролю на оздоровчих заняттях.	12	2	4	-	2	6	20	2	-	-	-	18
Тема 4. Правила поведінки і техніка безпеки на заняттях в тренажерному залі із вільною вагою.	8	-	4	-	2	4	14	-	-	-	-	14
Тема 5. Методика побудови тренувальних програм, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.	8	-	4	-	2	4	20	-	-	-	-	20
Тема 6. Різновидності видів аеробіки і їх значення для фізичної підготовки.	12	2	4	-	2	6	24	2	2	-	-	20
Разом за змістовим модулем 1	64	8	22		8	34	114	6	2	-	-	106
<b>Змістовий модуль 2. Різновиди сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій фізичному вихованні.</b>												

Тема7.Основи і значення харчування при заняттях оздоровчим і спортивним фітнесом..	10	-	4	-	2	6	14	-	-	-	-	14
Тема 8. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.	10	-	4	-	-	6	14	-	-	-	-	14
Тема9.Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.	12	2	6	-	2	4	12	-	-	-	-	12
Тема 10. Аквафітнес.	12	2	6	-	-	4	12	-	-	-	-	12
Тема11.Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	12	2	6	-	2	4	16	-	2	-	-	14
Тема12. Пілатес.	16	2	8			6	20					20
Тема13.Ізотон. Калланетика.	14		8			6	14					14
Разом за змістовим модулем 2	86	8	42	-	6	36	102	-	2	-	-	100
<i>Усього годин</i>	150	16	64	-	14	70	150	6	4	-	-	206

## 5. Форми контролю

**Поточний контроль** здійснюється після завершення теми у вигляді усних відповідей, контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом індивідуального опитування студентів на семінарських заняттях.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістового модуля можуть бути: усне опитування; дискусія, розв'язування задач, робота в малих групах, написання рефератів, демонстрація практичних навичок.

### **Критерії і норми оцінювання.**

Максимальна кількість балів за усні відповіді і опитування на семінарських заняттях становить п'ять балів за тему. Враховується вся активність за період вивчення теми.

### **Критерії оцінювання та шкала оцінювання**

<b>№ з/п</b>	<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Кількість балів за кожним критерієм</b>
1.	Усна відповідь на питання. Оцінюється правильна, повна вичерпна відповідь.	2
2.	Підготовка доповіді, презентації, демонстрація практичних навичок	5
3	Активна участь в обговоренні поставлених питань на практичних і семінарських заняттях(постановка запитань, активне ведення дискусії).	1
<b>Максимальна кількість балів за тему 8. Сумується вся активність протягом роботи над темою.</b>		

**Тематичний контроль** здійснюється періодично, після вивчення теми і має на меті систематизацію знань студентів. Цей вид контролю здійснюється як сумарна кількість набраних балів у процесі вивчення теми за видами робіт.

**Самостійна та індивідуальна робота** студентів передбачає підготовку та оформлення згідно вимог індивідуальної науково-дослідної роботи студента, яка захищається в аудиторії. Крім того, контроль за перевіркою виконання самостійної та індивідуальної роботи включає правильні відповіді на питання та перевірку конспекту лекцій.

Індивідуальна науково-дослідна робота студента у вигляді реферату охоплює зміст декількох тем навчального курсу та передбачає представлення захисту у вигляді презентації Microsoft Office Power Point або що оцінюється в 30 балів. Оцінка з реферату є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни. Орієнтовна структура та вимоги описані у методичних рекомендаціях на платформі дистанційного навчання [artip-books.in.ua](http://artip-books.in.ua).

Обсяг реферата не повинен перевищувати 20 друкованих сторінок. З тематикою науково-дослідної роботи студенти можуть ознайомитися на платформі Moodle. Враховуючи студоцентрований підхід у освітньому процесі, кожен студент може запропонувати власну тему, попередньо узгодивши її з викладачем.

### Критерії оцінювання та шкала оцінювання

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, правильне і повне формулювання мети, завдань дослідження, розкриття теми дослідження.	2 бали
2.	Складання плану реферату та списку першоджерел.	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	7 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій. Правильне цитування теоретичних джерел, рівень узагальнень і аналізу наукових праць	4 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, уміння формулювати висновки, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	4 бали
6.	Грамотність, логічність і загальний стиль викладу.	4 бали
7.	Дотримання вимог технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел).	1 бали
8.	Захист роботи: уміння усно зробити короткий виклад, дотримання логіки викладу, культура мовлення, доречність використання прикладів, презентації Microsoft Office Power Point або карти знань Bubbles.us	4 балів
<b>Разом</b>		<b>28 балів</b>

**Підсумковий контроль** відбувається у вигляді екзамену, що проводиться за умови проходження студентами всіх етапів поточного контролю у вигляді усної відповіді на питання, що виносяться на підсумковий контроль. Екзаменаційна оцінка визначається в балах (від 0 до 100) за результатами виконання екзаменаційних завдань. У відомості та екзаменаційно-заліковому документі студента робиться відповідний запис.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування, та самостійна робота										СР	Сума
Змістовний модуль 1					Змістовний модуль 2				Всього		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9			
8	8	8	8	8	8	8	8	8	70	28	100

#### 4. Політика оцінювання

**Політика викладача щодо студента.** За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне навчання / стажування, участь у змаганнях, предметних олімпіадах, конференціях, волонтерській роботі за дорученням кафедри чи деканату) навчання може відбуватись в он-лайн формі з використанням відповідних ресурсів: <http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242>.

#### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на консультації. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття, або письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

#### **Політика щодо академічної доброчесності.**

Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтесь з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної

поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (<https://artip.com.ua/studentam/osvita/normativno-pravova-baza/>).

Телефони та інші засоби зв'язку повинні використовуватися в беззвучному режимі. Бажаним є мінімальне користування мобільними телефонами та іншими гаджетами. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Списування під час різних форм перевірки заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.

**Політика щодо дедлайнів та перескладання.** Крайні терміни складання / перескладання встановлює відділ з навчально-виховної та наукової роботи відповідно нормативної бази академії.

### 5. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
82-89	B	Добре	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
74-81	C		Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
64-73	D	Задовільно	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
60-63	E		Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань з можливістю повторного

			перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Незадовільно з повторним вивченням курсу - досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення курсу

### Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінкою **«відмінно»** оцінюється відповідь, в якій студент виявив високий рівень теоретичної підготовки, вміння аналізувати літературу з курсу, логічно та послідовно викладати теоретичний матеріал, робити висновки. У процесі виконання практичних завдань студент виявив здатність формулювати конкретну мету, відповідну суті визначеної проблеми, творчий підхід до розробки та втілення плану її досягнення, вдале володіння необхідними формами і методами роботи, а також спроможність до всебічної оцінки результату власної діяльності. Студент добре володіє науковою термінологією, послідовно викладає матеріал з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду науки, творчо використовує знання для розв'язання практичних завдань. Можливі незначні (1-2) помилки в розкритті другорядних питань, які не приводять до помилкових висновків.

Оцінкою **«добре»** оцінюється відповідь, коли студент виявив високий рівень теоретичної підготовки з програмного матеріалу, вміння послідовно його викласти. В процесі розв'язання практичного завдання студент продемонстрував здатність використовувати стандартні способи вирішення визначеної проблеми, володіння основними формами і методами роботи, а також спроможність до загальної оцінки результату власної діяльності. Але у відповіді студент допустив неprincipові неточності. Можливі 1-2 помилки в термінології, несуттєвих висновках.

Оцінкою **«задовільно»** оцінюється відповідь, коли студент виявив певну теоретичну підготовку з програмного матеріалу, вміння викласти окремі його положення. В процесі розв'язання практичного завдання студент продемонстрував здатність до вирішення окремих складових визначеної проблеми, володіння певними методами роботи і часткову спроможність до оцінки результату власної діяльності. Теоретичні питання розкрито частково, не завжди послідовно.

Оцінка **«незадовільно»** виставляється, коли студент виявив поверхові, фрагментарні теоретичні знання та нездатність розв'язання практичних завдань

через невміння чіткого визначення мети, розробки та реалізації плану, необізнаність щодо методів та форм відповідної роботи та (або) неспроможність до оцінки результату власної діяльності.

## **6. Рекомендована література**

### **Базова:**

1. Войнаровська Н.С. Методика проведення ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів; Луцьк Академія рекреаційних технологій та права-2019,-68с.
2. Музично-ритмічне виховання студентів/Н.С. Войнаровська.-Луцьк.ВНУ ім.Лесі Українки
3. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости / Дж. Алтер Майкл. – К.: Олимпийская литература, 2005.-412с
4. Эдвард Т. Оздоровительный фитнесс / Т. Эдвард, Б. Хоули, Дон Френкс. – К. : Олімпійська література. - 2010.-367с
5. Адлер А. Наука жить / А. Адлер ; пер. с англ. Е. О. Любченко. – К. : Port-Royal, 1997. – С. 57–62.
6. Аксенова Л. В. Масс-тренинг для всех / Лариса Владимировна Аксенова. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 157, [3] с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т.
8. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 391 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т.
10. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.
11. Фізична рекреація : Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю Круцевич, Г. В Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010 – 247 с.

### **Допоміжна:**

1. Алексеев А. В. Фактор добра в спорте / А. В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 59–60.
2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
3. Алферова Т. В. Применение локальных нагрузок на этапе начальной специализации юных легкоатлетов / Т. В. Алферова, А. В. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 6. – С. 30–31.
4. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика : Методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 128 с. – (Физическая культура в школе).

5. Андрианов В. Є. Духовний потенціал фізичної культури / В. Є. Андрианов, Н. Г. Макаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 48–50.
6. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини / В. К. Бальсевич. – М. : Теорія і практика фізическої культури, 2000. – 274 с.
7. Бельський І. В. Особенности методики атлетическої гімнастики в режимі вільного часу студентів : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика фізического виховання і спортивної тренівки” / І. В. Бельський. – Минск, 1989. – 23 с.
8. Беяева Д. А. Методика корекції надмірної маси тіла у студенток / Д. А. Беяева // Теорія і практика фізическої культури. – 2007. – № 9. – С. 61–62.
9. Бех І. Д. Психологіческие основи нравственного развития личности : дис. ... доктора псих.наук : 19.00.07 / Бех Иван Дмитриевич. – К., 1992. – 320 с.
10. Доганін М. Є. Основитеорії і методики фізичного виховання : посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів / М. Є. Доганін. – К. : Радянська школа, 1967. – 288 с.
11. Долженко Л. П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів / Л. П. Долженко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук.пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХХІІІ, 2003. – № 19. – С. 23–30.
12. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
13. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 21 с.
14. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
15. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Олександра Дмитрівна Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.
16. Егорычев А. О. Здоров'є студентів с позиції професіоналізму / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнова // Теорія і практика фізическої культури. – 2003. – № 2. – С. 53–56.
17. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков : учебное пособие / Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова. – М. : Просвещение, 1967. – 360 с.
18. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук.пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2003. – № 17. – С. 46–52.

19. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / Вольфганг Зайберт ; пер. с нем. А. В. Волкова. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 144 с.
20. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 21–24.