


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри олімпійського та  
професійного спорту  
протокол №6 від 29.01.2023 р.  
в.о.завідувача кафедри  
 (Людмила ХАРЧЕНКО-  
БАРАНЕЦЬКА)

**СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ  
ПРАКТИКУМ З СУЧАСНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ**

Освітня програма – Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Викладач (і)	<b>Тітова Ганна Володимирівна</b>
Посилання на сайт	<a href="https://ksuonline.kspu.edu/">https://ksuonline.kspu.edu/</a>
Контактний тел.	+380953531757
Е-mail викладача	<a href="mailto:htitova@ksu.ks.ua">htitova@ksu.ks.ua</a>
Графік консультацій	За призначеною датою і часом
Семестр	II семестр
Методи викладання	Вербальний метод (пояснення, розповідь, бесіда); наочний метод (демонстрування, ілюстрування, самостійне спостереження); практичний метод (метод вправи).
Форми контролю	Залік

**1. Анотація курсу.** Дисципліна призначена для студентів другого курсу Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт , вивчення дисципліни є формування комплексних знань та вмінь, 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 із сучасних видів фітнесу.

## **2. Мета та завдання курсу.**

Мета навчальної дисципліни «Практикум з сучасних видів фітнесу» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання вправам фітнесу, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Практикум з сучасних видів фітнесу» є засвоєння принципів, методів, засобів, форм організації сучасних напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різних вікових категорій та рівня фізичного стану; здобуття навичок планування, організації та проведення занять із фітнесу.

## **3. Програмні компетентності та результати навчання**

### **Загальні компетентності:**

**ЗК 1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

**ЗК 3.** Здатність спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово;

**ЗК 9.** Здатність до здійснення безпечної діяльності;

**ЗК 10.** Прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання основних гігієнічних норм;

**ЗК 15.** Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

#### **Фахові компетентності спеціальності:**

**ФК 4.** Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, здатність до використання базових знань із загальної теорії здоров'я з метою інтеграції принципів, шляхів та умов здорового способу життя;

**ФК 10.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

#### **Програмні результати навчання:**

**ПРН 2.** Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

**ПРН 7.** Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

**ПРН 8.** Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

**ПРН 13.** Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

**ПРН 20.** Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність;

#### **Результати навчання**

Результати навчання з предмету «Практикум з сучасних видів фітнесу» можуть бути використані на практичних заняттях з аеробіки, а також на оздоровчих заняттях у фітнес клубах.

#### 4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
150	-	12	138

#### 5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/вибіркова компонента
2023	II	017 Фізична культура і спорт	2	Вибіркова

#### 6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Практичні вміння та навички в рамках практичних занять здобувачі вищої освіти отримують та набувають за допомогою онлайн-конференцій та відео зв'язку Google Meet та Zoom.

#### 7. Політика курсу.

Організація освітнього процесу в Херсонському державному університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану.

Студент зобов'язаний відвідувати практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент відпрацьовує за індивідуальним завданням відносно тематичних питань і складових.

До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність.

Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмових самостійних роботах студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

## 8. Схема курсу та змістовні модулі навчальної дисципліни.

Тиждень, дата, години	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 10)	Завдання	Максимальна кількість балів
<b>1 Модуль: Практичні основи викладання дисципліни «Практикум з сучасних видів фітнесу»</b>					
Тиждень Б (26) 20-25.02.23 6 академічних годин	Тема 1. Базові навички тренера групових програм з сучасних видів фітнесу. Техніка безпеки на заняттях фітнесом.	Практичне 2	О:4,7,11 Д:3,6,7,8	Базові навички інструктора групових програм Протипоказання та техніка безпеки на заняттях фітнесу.	8
	Тема 2. Загальні основи будови і методика проведення тренувань з оздоровчого фітнесу. Методи контролю та дозування навантаження	Практичне 2	О:1,4,5,7,8 Д:1,3,4	Складання типового плану- конспекту програми з обраного типу фітнес тренування.	10
	Тема 3. Побудова типової фітнес-програми з базової (класичної) аеробіки. Алгоритм розрахунку показників ЧСС	Практичне 2	О:1,2,3,4 Д:5,6,7	Складання типового плану- конспекту програми з фітнес аеробіки.	10
Тиждень А (27) 27-04.03.23 6 академічних годин	Тема 4. Побудова занять за програмою «Розумне тіло», та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу. Особливості занять за системою Пілатес. Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги. Методика проведення занять з йоги	Практичне 2	О:4,5,7 Д:1,2,3,4,7	Презентування практичних навичків викладання Pilates та Йоги.	15

	Тема 5. Методика проведення оздоровчо-тренувальних занять з силового фітнесу. Формати АВТ, SuperSculpt, Upper-body, Total-body, TABS та принципи їх складання. Принципи проведення інтервальних та кругових тренувань.	Практичне 2	О:3,4,5,6, Д:1,3,5	Надати принципи складання програм силового фітнесу АВТ, SuperSculpt, Total-body, Upper-body, TABS за поданими планами-конспектами.	10
	Тема 6. Методи складання аеробних з'єднань і комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки. Технологія складання аеробних з'єднань і комбінацій.	Практичне 2	О:3,5,7 Д:3,4,5	Самостійно скласти хореографію аеробного комплексу та провести заняття з комплексом усіх вимог щодо фітнес-тренера. Відео-презентація.	12

### 9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання.

Форми поточного контролю: має на меті оцінку роботи студентів за всіма видами аудиторної роботи (практичні заняття) та самостійної роботи студента і відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу.

Форма підсумкового семестрового контролю: залік.

Протягом семестру здобувач вищої освіти із дисципліни «Практикум з сучасних видів фітнесу» може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях – (65 балів), самостійна робота - (35 балів).

#### Самостійна робота

(максимальна кількість балів – 35)

Написання реферату по темі:

- Тема 1. Фітнес та його понятійний апарат;
- Тема 2. Класифікація фітнесу. Групові програми;
- Тема 3. Класифікація фітнесу. Тренажерний зал;
- Тема 4. Класифікація фітнесу. Авторські методики;
- Тема 5. Структура зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань;
- Тема 6. Харчування;
- Тема 7. Супутні технології у фітнесі;
- Тема 8. Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я;
- Тема 9. Технологій розвитку фітнесу.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C		
65-69	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Література:

### Основна література.

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Арефьев В. Г. Внедрение компьютерных технологий в оздоровительный фитнес / Арефьев В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 5. – С. 34–38.
3. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / Атамась О. А. // Вісник Запорізького нац. ун-ту : [зб. наук. пр.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – № 2(8). – С. 5–13. Миргород Д.А. // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
4. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Беляк Юлія, Майструк Антоніна, Зінченко Наталія // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16.
5. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально- методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
6. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61
7. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
8. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
9. Іващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Іващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич// Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
12. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів:методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О.Опришко, Н.М. Безпалова. – Тернопіль: ТНЕУ, 2016. – 48 с.



### Допоміжна література:

1. Теорія і методика фізичного виховання. За редакцією Т.Ю. Круцевич.К.: Олімпійська література, 2008. Т.2., С. 338 – 348.
2. Братченко К.О.Фітнес. Діалог із тілом. – Харків: Видавництво «Ранок», 2012. – 160 с.: іл.
3. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. – Київ: Вид-во НАУ, 2012. – 32 с.
- 4.Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
- 5.Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок /Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.
- 6.Фредерик Делавье. Анатомия силовых упражнений для женщин/ Ф. Делавье –М.: Рипол Классик., 2007. – 540 с.
- 7.Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
- 8.Циганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / Циганенко О. И. // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2011. – № 5. – С. 107–110.

### Інтернет ресурси:

1. <https://fitness.org.ua/>
2. <https://fitnessacademy.com.ua/>
3. [https://www.youtube.com/channel/UC2xIN9ET07Jq3hohe\\_65m0g](https://www.youtube.com/channel/UC2xIN9ET07Jq3hohe_65m0g)