



**Донбаська державна машинобудівна  
академія**

**Силабус навчальної дисципліни  
«Фітнес-технології»  
на 2024 / 2025 навчальний рік**

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
ОПП (ОНП)	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	На основі ПЗСО – 4а семестр/ на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр»– 2а семестр
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання спорту
Розробник	Приймак Анна Юріївна
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Приймак Анна Юріївна
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Приймак Анна Юріївна к.п.н., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання -2231, проектор, аудиторія практичного- навчання спортивна зала № 1, технічне забезпечення – спортивний інвентар та обладнання
Лінк на дисципліну	Платформа дистанційної освіти ДДМА <a href="http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/info.php?id=1059">http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/info.php?id=1059</a>

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	18	54	-	78	Залік

<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Ознайомити з предметом і завданням методики викладання фітнесу; методикою роботи тренера на заняттях з фітнесу; вивчення методики виконання тренувальних вправ; ознайомлення з основними елементами оздоровчого фітнесу.
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних та практичних знань в галузі фітнесу, формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера – інструктора з фітнесу.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<p><i>Програмні результати навчання (ПРН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</li> <li>- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</li> <li>- 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.</li> <li>- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. .</li> <li>- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</li> </ul>
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b>	<p><i>Загальні компетентності (ЗК) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</li> <li>- здатність працювати в команді.</li> <li>- навички міжособистісної взаємодії.</li> <li>- здатність бути критичним і самокритичним.</li> </ul> <p><i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</li> <li>- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</li> <li>- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</li> <li>- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</li> <li>- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</li> </ul>
<b>Навчальна логістика</b>	<p><i>Зміст дисципліни:</i> Програма навчальної дисципліни «Фітнес-технології» складається з трьох змістових модулів.</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознайомлення здобувачів ступеня вищої освіти з предметом і завданнями фітнесу, його класифікацією, основними елементами оздоровчого фітнесу;</li> <li>- оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для</li> </ul>


	<p>самостійної педагогічної діяльності;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оволодіння музично - руховими вміннями;</li> <li>- оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу;</li> <li>- оволодіння методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу;</li> <li>- вивчення методики виконання тренувальних вправ.</li> </ul> <p><i>Види занять:</i> лекційні/практичні</p> <p><i>Методи навчання:</i></p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Фітнес-технології» використовуються наступні <b>методи навчання:</b></p> <p><i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування;</p> <p><i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проєкторів, презентації, відеоматеріалів.</p> <p><i>Практичні:</i> виконання графічних робіт, проведення експерименту.</p>
<b>Пререквізити</b>	Вивчення курсу Фітнес-технології пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з чирлідінгу.
<b>Постреквізити</b>	Знання отримані під час вивчення курсу «Фітнес-технології» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: Загальна теорія підготовка спортсменів, Практикум з фітнесу, Курсова робота, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Організація спортивно-масових заходів.
<b>Політика курсу</b>	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.</p> <p>Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проєктами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p> <p>Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.</p>
<b>Оцінювання досягнень</b>	<p>При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних та лабораторних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи.</p> <p>Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання.</p> <p><b>55-100 балів</b> - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення.</p> <p><b>0-55 балів – «Не зараховано»</b> - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.</p>


<p><b>Академічна доброчесність</b></p>	<p>Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання;</li> <li>- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;</li> <li>- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;</li> <li>- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.</li> </ul> <p>Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.</p>
<p><b>Інформаційне забезпечення</b></p>	<p><i>Основна література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303</li> <li>2. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02 / Тетяна Антонівна Базилюк; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.</li> <li>3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.</li> <li>4. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.</li> <li>5. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162</li> <li>6. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.</li> <li>7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.</li> <li>8. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.</li> </ol>

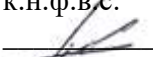
9. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
10. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
11. Akinpelu A. O. Relationship Among Three Field Methods of Estimating Percent Body Fat in Young Adults /A. O. Akinpelu, C. A. Gbiri, Y. O. Banks, A. L. Oyeyemi // Journal of the Nigeria Society of Physiotherapy. – 2011., – №19. – P. 28 – 33.
12. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength.J Hum Kinet. 2018 Oct 15;64:77-85.


*Додаткова література:*

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.
2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
3. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.
4. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
5. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
6. 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.
7. 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.
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Розробник:  
Старший викладач  
кафедри ФВіС  
 / А. Ю. Приймак/  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри ФВіС  
Протокол № 21 від 30.08.2024 р.  
В. о. зав. кафедри ФВіС  
 / С. О. Черненко/  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:  
Доцент кафедри ФВіС,  
к.н.ф.в.с.  
 / С. О. Черненко/  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Затверджую:  
Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання  
 / О. Г. Гринь /  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.