

**Силабус курсу**  
**Сучасні фітнес технології**

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «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](mailto: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 ДЮСШ, 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. Знати особливості проведення занять з стретчингу,, фітнес-програми за системою Дж. Пілатеса, з фітнес-	Тести, питання

	фітнес-технологій та їх методичні особливості	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 структуру 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		Тести, питання

	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.	
--	---	---	--

### Літературні джерела

1. Василенко ММ. 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. Дутчак М, Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):31–8.
3. Дутчак МВ, Чеховська ЛЯ. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;2(32): 70-77.
4. Дутчак МВ, Жданова ОМ, Чеховська ЛЯ, Чеховська МЯ. Аспекти подготовки и содержания профессиональной деятельности фитнес-тренеров в Украине. In: "Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice": Conferința științifică internațională. Chișinău; 2019, S. 60–69.
5. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
6. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
7. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
8. Feito Y. Certification Exam Changes: What Do You Need to Know? ACSM's Health & Fitness Journal. 2018;22(4):27–8
9. IFPA Fitness: Personal Trainer Courses and Certification [Internet]. 2019 [cited 2019 Jan 3]. Available: <https://ifpa-fitness.com>
10. 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.
11. Kercher VM. International Comparisons: ACSM's Worldwide survey of fitness trends. ACSM's Health & Fitness Journal: Nov./Dec. 2018;22(6):24-9.
12. 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, воєнний 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; 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; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів  Теми 6-9	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання)	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів)

### 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