



## Силабус курсу

Сучасні силові фітнес технології

Ступінь вищої освіти – магістр

Кількість кредитів: 5

Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ППП

Старший викладач **Яковів Василь Іванович**

### Контактна інформація

[hanter71@ukr.net](mailto:hanter71@ukr.net) + 380969984680

### Опис дисципліни

Основний зміст дисципліни «Сучасні силові фітнес технології» - оздоровлення та відновлення організму за допомогою сучасних та новітніх засобів фізичного виховання. Дисципліна навчає основи теорії та методики сучасних силових вправ, техніку виконання, варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів, методам тренувального процесу та його контролю. Вчить нормувати фізичні навантаження з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості використовуючи сучасні фітнес-технології.

### Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання;	Завдання
4/2	1. Загальні основи теорії і методики силових фітнес вправ	Знати основи теорії та методики силових фітнес вправ	Поточне опитування
4/2	2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового Фітнесу	Вміти застосовувати сучасні засоби силового фітнесу для розвитку силових здібностей	Поточне опитування Контроль техніки Виконання
4/2	3. Методи та принципи	Знати методи та принципи тренувального процесу в	Поточне

	тренувального процесу в силовому фітнесі	силовому фітнесі	опитування
4/2	4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу.	Вміти дозувати фізичні навантаження на базовому рівні сучасного силового фітнесу	Поточне опитування Контроль техніки Виконання
4/2	5. Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ.	Знати роботу м'язевих груп та техніку виконання вправ	Поточне опитування Контроль техніки Виконання
4/2	6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами	Знати основи гігієни на заняттях силовими вправами	Тести, опитування
6/3	7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.	Знати, які засоби застосовувати для відновлення організму та стимуляції організму	Тести, опитування

#### Літературні джерела

<p>1. Асратян А. Л. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у діяльність закладу освіти як управлінська проблема / А. Л. Асратян // Модернізація управління в контексті вимог Закону України "Про освіту": матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Харків, 20 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ХНПУ, 2020. – Ч. 1. – С. 18–24.</p>
<p>2. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 3. С. 3–11.</p>
<p>3. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 38–41.</p>
<p>4. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). 2020. С. 100–104.</p>
<p>5. Донець О. В., Бугай В. І. Підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційної освіти. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.). Полтава : Сімон, 2020. С. 164–166.</p>
<p>6. Жамардій В. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Витоки педагогічної майстерності. 2019. № 23. С. 87–92.</p>
<p>7. Зеленська Л., Зеленський Р. Використання потенціалу фітнес технологій у процесі організації фізичного виховання у ЗВО. Педагогічні науки. 2019. № 73. С. 72–77.</p>
<p>8. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04.</p>

Старобільськ, 2017. 315 с.
9. Луценко Р. Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів у вишах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. № 4. С. 190–194
10. Маракушин А.І., Мкртчян О.А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Науковий часопис [Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2016, Вип.10, С. 64-67.
11. Меньших О.Е., Костогриз-Куликова Н.В., Петренко Ю.О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014, 84 с.
12. Мулик К. В., Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес культури як засіб оздоровлення студентської молоді. Педагогіка та психологія. 2018. № 58. С. 217–227
13. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо харчових продуктів: Закон України від 22.07.2014 № 1602-VII. – Голос України від 19.09.2014 № 179.
14. Славияк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибілдерів на етапі початкової підготовки / О. С. Славияк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2012 – С. 259-262.
15. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.
16. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). – Вінниця, 2017. – С. 469-476.
17. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови/ О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 1, 2016. – С. 15-18.
18. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодибілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
19. Zhamardi V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. Journal of Physical Education and Sport, 2020. Vol 20 (1), Art 19 pp. 142–149.
20. Mulyk, K. V. & Maksymova, K. V. (2017). Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdovlennia studentskoi molodi [Culturological emanation of fitness culture as a means of recovery of student youth]. Pedagogika ta psikhohihiia – Pedagogics and psychology, 58, 71-82 [in Ukrainian].
21. Kuznietsova, O. T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv zasady [Methodical system of application of health-improving technologies in the process of physical education of students of the basics]. Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

### 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

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль № 1 (опитування, тестування) 1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (3 теми по 10 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів	30
Модуль № 2 (ректорська контрольна робота) 1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (4 тем по 10 балів = 40 балів) 2. Письмова робота = 60 балів	40
Модуль № 3 письмова робота - КППЗ (комплексна практичне індивідуальне завдання) 1. Написання та захист КППЗ = 80 балів. 2. Виконання завдань під час тренінгу = 20 балів	30

### 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

