

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____

Шифр
спеціальності

Назва спеціальності,
освітньої програми

Сторінка 1 з 4

«Затверджую»

Завідувач кафедри

Шалик О.К.

«12» вересня 20__ р.



Розробник силабуса

Гасанова С.Ф. | С.Ф.

СИЛАБУС

____ Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії ____
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: магістратура
4) Форма навчання: денна, <u>заочна</u> , дистанційна
5) Галузь знань: ДРУГИЙ (МАГІСТЕРСЬКИЙ) РІВЕНЬ
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
9) Семестр: II
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) к.н. з ФВіС, С.Ф. Гасанова, gasanova.sf@knuba.edu.ua , м/т. (066)996-36-10
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): теорія та методика фізичного виховання, психологія, психологія спорту, олімпійський та професійний спорт, фізіологія людини, фізіологія рухової активності, біохімія і біохімічні основи ФВіС.
14) Мета курсу: спрямована на формування у аспірантів професійно-педагогічних знань, що забезпечують володінням сучасними спортивно-оздоровчими програмами у фітнес-індустрії, вміння створення нових фітнес-програм.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування,	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації	ІК ЗК 1, 2, 5, 7 СК 2, 3, 4, 6, 8, 9
2.	ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.			ІК ЗК 2, 4, 5 СК 6, 8, 9

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

3.	ПРН 8. Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.	практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, іспит	ІК ЗК 1, 3, 4, 5, 7 СК 3, 9
----	--	--	-----------------------------------

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
10	20		Контрольна робота	105	іспит
Сума годин:				135	
Загальна кількість кредитів ECTS				4,5	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				30	

17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Лекції:

Змістовий модуль 1.

Лекція 1. Особливості фітнес програм.

Лекція 2. Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес –тренування.

Планування фітнес-програм

Змістовий модуль 2.

Лекція 3. Структура та зміст фітнес-заняття. Загальна структура фітнес-програм.

Лекція 4. Розробка тренувальних програм силової спрямованості.

Лекція 5. «Розумне тіло», «Body and Mind»

Практичні заняття (семінари):

№ з/п	Теми семінару	К-сть годин
1.	Особливості фітнес програм.	2
2.	Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес –тренування.	2
3.	Планування фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-заняття.	2
4.	Загальна структура фітнес-програм.	2
5.	Розробка тренувальних програм силової спрямованості.	2
6.	Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.	2
7.	Розробка програм занять пліометричними вправами.	2
8.	Поєднання пліометричного та швидкісного тренування.	2
9.	Програмування занять для осіб із надмірною масою тіла або ожиріння.	2
10.	Фітнес з елементами бойових видів спорту. Аеробіка.	2
11.	Силова гімнастика. Циклічний фітнес. Комплексні види фітнес тренування.	2
12.	Фітбол-тренування. BOSU.	2
13.	«Розумне тіло», «Body and Mind»	2
14.	Аквафітнес	2

15.	Дитячий фітнес.	2
Усього годин		30

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-сть годин
1.	Особливості фітнес програм.	2
2.	Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес –тренування.	2
3.	Планування фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-заняття.	2
4.	Загальна структура фітнес-програм.	2
5.	Розробка тренувальних програм силової спрямованості.	2
6.	Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.	2
7.	Розробка програм занять з пліометричними вправами.	2
8.	Поєднання пліометричного та швидкісного тренування.	2
9.	Програмування занять для осіб із надмірною масою тіла або ожиріння.	2
10.	Фітнес з елементами бойових видів спорту. Аеробіка.	2
11.	Силова гімнастика. Циклічний фітнес. Комплексні види фітнес тренування.	2
12.	Фітбол-тренування. BOSU.	2
13.	«Розумне тіло», «Body and Mind».	2
14.	Аквафітнес.	2
15.	Опитування та оцінка стану здоров'я, що займаються фітнесом.	2
16.	Цілі опитування котрі займаються та оцінка здоров'я.	2
17.	Організація проведення первинної співбесіди з відвідувачами фітнес зали.	2
18.	Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості.	2
19.	Протоколи та нормативи оцінки фізичної підготовленості.	2
20.	Розробка тренувальних програм з TRX.	2
21.	Розробка тренувальних програм з степдошкою.	2
22.	Розробка тренувальних програм з бодібарами.	2
23.	Розробка тренувальних програм з фітболом.	2
24.	Розробка тренувальних програм з медболом.	2
25.	Розробка тренувальних програм з резиною.	2
26.	Розробка тренувальних програм з гантелями.	2
27.	Розробка тренувальних програм зі скакалкою.	2
28.	Розробка тренувальних програм з гімнастичною палицею.	2
29.	Розробка тренувальних програм на розвиток гнучкості.	2
30.	Розробка тренувальних програм з власною вагою.	2
31.	Різновиди методик тренування на розвиток гнучкості.	2
32.	Технології силового тренування.	2
33.	Методика проведення аеробного тренування.	2
34.	Методика проведення аеробного тренування з використанням тренажерів.	2
35.	Методика проведення занять аеробної спрямованості без використання тренажерів.	2
36.	Складові частини тренувальної програми силової спрямованості.	2
37.	Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.	2

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

38.	Розробка програми швидкісного тренування.	2
39.	Розробка програм для вагітних жінок.	2
40.	Розробка програм для осіб похилого віку.	2
41.	Розробка програм для дітей препубертатного періода.	2
42.	Спеціальні групи, що займаються фітнесом.	2
43.	Розробка програм для осіб з надмірною масою тіла.	2
44.	Розробка програм для осіб с захворюнням серцево-судинною системою.	2
45.	Розробка програм для осіб с захворюнням органів дихання.	2
46.	Розробка програм для осіб з порушенням функцій опорно-рухового апарату.	2
47.	Розробка програм для осіб з травмами спинного мозку.	2
48.	Оцінка функціонального стану та проведення занять з особами, які хворіють на розсіяний склероз.	2
49.	Оцінка функціонального стану та проведення занять з особами хворими на церебральний параліч.	2
50.	Оцінка функціонального стану та проведення занять з особами хворими епілепсією.	2
51.	Правові аспекти персонального тренування.	2
52.	Визначення послідовності виконання вправ.	2
53.	Обсяг тренувального навантаження: кількість повторень та підходів.	1
Усього годин		105

Контрольна робота: тестування за темами лекцій та семінарів

18) Основна література:

- Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.
- Вейдер С. Кардиотренировка: справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
- Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с. : ил. – (Домашний тренер).
- Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
- 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.
- Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
- Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Г.М. Коваленко. – Волгоград: Изд-во Волгогр. 46 гос. ун-та, 2004. – 124 с. – (Серия Современные оздоровительные технологии»).
- Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов. – ВГАФК. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 86 с.
- Давыдов В.Ю. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – ВГАФК. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2003. – 204 с.
- Гусев И. Е. Фитнесс: Дневник тренировок / И. Е. Гусев. – Минск : Харвест, 2004. – 224 с.
- Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.
- Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Пер. с англ. М. Котельниковой / Э. Карпей. – М: ФАИР - Прес, 2003. – 368с.
- Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса Н.К.Ким. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 280 с.

14. Кошева Л. В. Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. / Кошева Л.В.. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, 2007. – 84с.
 15. Купер Кеннет Аэробика для хорошего самочувствия: (Пер с англ.) / Кеннет Купер. – 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 222 с.
 16. Левицкий В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. Левицкий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – N 2-3. – С. 93-95.
 17. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособ. для студентов ВУЗов и ССУЗов ФК / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
 18. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2012. – 724 с. : ил. – Библиогр. в конце глав.
 19. Остин Д. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Е. Ольсен. – К.: Пилатес для вас / Д. Остин; Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: «Попурри», 2006. – 320 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте».)
 20. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.
 21. Усачов Ю. Об'єктивація поняття "фізичний стан" в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 3. – С. 50-52.
 22. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і метод. фіз. вих. і спорту. – 2005. – N 2-3. – С. 68-70.
 23. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.
 24. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
 25. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
 26. Шлозберг С. Фитнесс / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М.: Издательский дом "Вильямс", 2000. – 256 с.

19) Додаткові джерела:
Інформаційні ресурси:

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Оцінювання за семестр			Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі				
1	2	3		
10	10	70	10	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: