

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра Фізичного виховання і спорту  
«Затверджую»

Шифр  
Спеціальності  
017

Назва спеціальності,  
освітньої програми  
Фізична культура і  
спорт

Сторінка 1 з 4

Завідувач кафедри  
Шамич О.М.

«31» травня 2023р.

Розробник силябуса  
Гасанова С.Ф.

1стаб/



## СИЛАБУС Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: _____
2) Навчальний рік: 2023/2024
3) Освітній рівень: магістр
4) Форма навчання: <u>денна</u> , заочна, дистанційна
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
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, <a href="mailto:gasanova.sf@knuba.edu.ua">gasanova.sf@knuba.edu.ua</a> , 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 магістрантів професійно-педагогічних знань, що забезпечують володінням сучасними спортивно-оздоровчими програмами у фітнес-індустрії, вміння створення нових фітнес-програм.

<b>15) Результати навчання:</b>					
<b>№</b>	<b>Програмний результат навчання</b>	<b>Метод перевірки навчального ефекту</b>	<b>Форма проведення занять</b>	<b>Посилання компетентності</b>	
1.	ПРН 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, іспит	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації	ІК ЗК 1, 2, 5, 7 СК 2,3, 6, 8	
2.	ПРН 06. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.			ІК ЗК 2, 4, 5 СК 6, 8	
3.	ПРН 08. Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.			ІК ЗК 1, 3, 4, 5, 7 СК 3	
<b>16) Структура курсу (для денної/заочної):</b>					
Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
20 12	20 12		Контрольна робота	80 96	залік
<b>Сума годин:</b>			<b>120</b>		
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>			<b>4</b>		
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>			<b>40</b>		
			<b>24</b>		

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

**Лекції денної форми:**

**Змістовий модуль 1.**

**Лекція 1.** Особливості фітнес програм.

**Лекція 2.** Загальні основи побудови фітнес програми. Принципи фітнес –тренування. Планування фітнес-програм.

**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»

**Змістовий модуль 2.**

**Лекція 6.** Аквафітнес. Дитячий фітнес.

**Лекція 7.** Оздоровчий фітнес.

**Лекція 8.** Заняття фізичними вправами з особами похилого віку.

**Лекція 9.** Програма занять фізичними вправами жінок у період вагітності.

**Лекція 10.** Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.

**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
<b>Усього годин</b>		<b>20</b>

**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 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
16.	Розробка тренувальних програм з TRX.	2
17.	Розробка тренувальних програм з степдошками.	2
18.	Розробка тренувальних програм з бодібарами	2
19.	Розробка тренувальних програм з фітболами.	2
20.	Розробка тренувальних програм з медболом.	2
21.	Розробка тренувальних програм з резиною.	2
22.	Розробка тренувальних програм з гантелями.	2
23.	Розробка тренувальних програм зі скакалками.	2
24.	Розробка тренувальних програм з гімнастичною палицею.	2
25.	Опитування та оцінка стану здоров'я, що займаються фітнесом.	2
26.	Цілі опитування котрі займаються та оцінка здоров'я.	2
27.	Організація проведення первинної співбесіди з відвідувачами фітнес зали.	2
28.	Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості.	2
29.	Протоколи та нормативи оцінки фізичної підготовленості.	2
30.	Розробка програм для вагітних жінок.	2
31.	Розробка програм для осіб похилого віку.	2
32.	Розробка програм для дітей препубертатного періода.	2
33.	Розробка програм для осіб з надмірною масою тіла.	2
34.	Розробка програм для осіб с захворюванням серцево-судинною системою.	2
35.	Розробка програм для осіб с захворюванням органів дихання.	2
<b>Усього годин</b>		<b>70</b>

**Контрольна робота:** тестування за темами лекцій та семінарів

**Лекції заочної форми (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС):**

**Змістовий модуль 1.**

**Лекція 1.** Особливості фітнес програм.

**Лекція 2.** Загальні основи побудови фітнес програми. Принципи фітнес –тренування. Планування фітнес-програм.

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

**Змістовий модуль 2.**

**Лекція 4.** Аквафітнес. Дитячий фітнес.

**Лекція 5.** Оздоровчий фітнес.

**Лекція 6.** Заняття фізичними вправами з особами похилого віку.

**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.	Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.	2
5.	Розробка програм занять пліометричними вправами.	2
6.	Поєднання пліометричного та швидкісного тренування.	2
<b>Усього годин</b>		<b>12</b>

**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 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
16.	Розробка тренувальних програм з TRX.	2
17.	Розробка тренувальних програм з степдошками.	2
18.	Розробка тренувальних програм з бодібарами.	2
19.	Розробка тренувальних програм з фітболами.	2
20.	Розробка тренувальних програм з медболом.	2
21.	Розробка тренувальних програм з резиною.	2
22.	Розробка тренувальних програм з гантелями.	2
23.	Розробка тренувальних програм зі скакалками.	2
24.	Розробка тренувальних програм з гімнастичною палицею.	2
25.	Опитування та оцінка стану здоров'я, що займаються фітнесом.	2
26.	Цілі опитування котрі займаються та оцінка здоров'я.	2
27.	Організація проведення первинної співбесіди з відвідувачами фітнес зали.	2
28.	Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості.	2

29.	Протоколи та нормативи оцінки фізичної підготовленості.	2
30.	Розробка програм для вагітних жінок.	2
31.	Розробка програм для осіб похилого віку.	2
32.	Розробка програм для дітей препубертатного періода.	2
33.	Розробка програм для осіб з надмірною масою тіла.	2
34.	Розробка програм для осіб с захворюванням серцево-судинною системою.	2
35.	Розробка програм для осіб с захворюванням органів дихання.	2
36.	Розробка програм для групових занять на розвиток швидкості рук.	2
37.	Розробка програм для групових занять на розвиток швидкості ніг.	2
38.	Розробка програм для групових занять на розвиток загальної витривалості.	2
39.	Розробка програм для групових занять на розвиток спритності.	2
40.	Особливості тренування для жінок.	2
41.	Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок.	2
42.	Методика викладання оздоровчого фітнесу.	2
43.	Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.	2
44.	Розробка програм з фітнес-йоги.	2
45.	Розробка програм з фітбокс.	2
46.	Розробка програм з тай-бо.	2
47.	Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування.	2
48.	Сучасні програми оздоровчого фітнесу.	2
<b>Усього годин</b>		<b>96</b>

**Контрольна робота:** тестування за темами лекцій та семінарів

**18) Основна література:**

1. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, А.І. О.В. Чернявська. – К.: КНУБА, 2016. – 40 с
2. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.
3. 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.
4. Гасанова СФ. Жіночий бокс: методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей. Київ: КНУБА; 2014. 26 с.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.
6. Кошева Л. В. Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. / Кошева Л.В.. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, 2007. – 84с.
7. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. Левицький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – N 2-3. – С. 93-95.
8. 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.
9. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.
10. Усачов Ю. Об'єктивізація поняття "фізичний стан" в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 3. – С. 50-52.
11. 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.

12. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.
13. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
14. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
15. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с
16. Шлозберг С. Фитнесс / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М.: Издательский дом "Вильяме", 2000. – 256 с.

**19) Додаткові джерела:**  
**Інформаційні ресурси:**

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Поточне оцінювання			Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН 05	ПРН06	ПРН08		
20	20	30	30	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:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=35>