**СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ**
**«Сучасні фітнес технології»**

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 6
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

| | |
|---|---|
| Викладач курсу | **Мирошніченко Віталій Олександрович** |
| Контактна інформація викладача (e-mail) | blackboba@nubip.edu.ua |
| Сторінка курсу в eLearn | |

## ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**Метою дисципліни** «Сучасні фітнес технології» є надання студентам теоретичних знань та формування у них практичних навичок щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни є:

1. Розкрити зміст основних фітнес-технологій, ознайомитися з сучасними напрямками фітнес-технологій;

2. Створити у студентів уявлення про сучасні фітнес-технології, проаналізувати закономірності розвитку сучасних фітнес-технологій.

3. Сформувати практичні навички застосування фітнес технологій в заняттях з фізичними вправами та проведенні активного відпочинку.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

- **Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

## СТРУКТУРА КУРСУ

| Тема | Години (л/ п/ср) | Результати навчання | Завдання | Оцінювання |
|---|---|---|---|---|
| **3 курс 6 семестр** | | | | |
| **Змістовний модуль 1. Введення в сучасні фітнес технології** | | | | |
| **Тема 1.1.** Історія становлення та розвитку оздоровчих систем в Україні та світі. Огляд сучасних фітнес технологій. | 2/4/5 | ***Знати***<br>• Основні принципи сучасних фітнес технологій та їхній вплив на здоров'я та фізичну форму.<br>• Основні напрями та тенденції розвитку сучасного фітнесу в усьому світі.<br>• Технології використання інноваційних тренувальних приладів та обладнання.<br>• Сучасні методики тренувань, включаючи HIIT, CrossFit, танцювальні напрями та інші.<br>• Електронні платформи та додатки для фітнесу: їхні можливості та переваги.<br>• Вплив інформаційних технологій на організацію та моніторинг тренувань.<br>• Роль сучасних технологій у популяризації та мотивації до зайняття фітнесом.<br>• Принципи та методи використання віртуальної реальності в фітнесі.<br>• Вплив інноваційних підходів до тренувань на психоемоційний стан людини.<br>• Тенденції у використанні даних та аналітики для покращення результатів тренувань.<br>***Вміти***<br>• Обирати та застосовувати відповідні сучасні технології для досягнення конкретних фітнес-цілей.<br>• Розробляти та впроваджувати тренувальні програми, враховуючи інноваційні методики.<br>• Використовувати електронні платформи та додатки для планування та моніторингу тренувань.<br>• Адаптувати тренувальні підходи до різних груп населення, використовуючи сучасні технології.<br>• Використовувати інноваційне обладнання та тренувальні прилади для різноманітності тренувань.<br>• Взаємодіяти з клієнтами за допомогою сучасних засобів зв'язку та підтримки.<br>• Застосовувати принципи віртуальної реальності у тренувальному процесі для підвищення мотивації.<br>• Впроваджувати технології відслідковування та аналізу показників здоров'я та тренувань.<br>• Оцінювати вплив сучасних фітнес технологій на результативність тренувань.<br>• Здійснювати педагогічний вплив за допомогою сучасних засобів та підходів у фітнесі. | *Підготовка до лекцій* (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).<br>*Виконання та здача практичної роботи* (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).<br>*Виконання самостійної роботи* (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).<br>*Підготовка та написання модульної контрольної роботи* (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn) | Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни |
| **Тема 1.2.** Загальні основи фітнесу. Основні поняття сучасних фітнес-технологій. Використання мобільних додатків у фітнесі. | 2/6/5 | | | |
| **Тема 1.3.** Технології функціонального тренінгу. Біометричні пристрої та здоров'я. | 2/6/10 | | | |
| **Тема 1.4.** Розробка інтерактивних спортивних технологій. Травматизм на заняттях та його профілактика. | 2/6/10 | | | |
| **Змістовний модуль 2. Застосування технологій у фітнес-бізнесі** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 2.1.** Стратегічне використання технологій у фітнесі. | 2/8/10 | ***Знати***<br>• Основні принципи використання технологій у фітнес-бізнесі та їхній вплив на розвиток галузі.<br>• Електронні системи управління фітнес-центром: їхні можливості та функціонал.<br>• Технології маркетингу та просування фітнес-послуг: цифрові платформи та соціальні мережі.<br>• Електронні системи бронювання та обліку клієнтів у фітнес-центрі.<br>• Застосування аналітики та біг даних для оптимізації управлінських рішень у фітнес-бізнесі.<br>• Технології автоматизації та впровадження інтелектуальних систем у фітнес-центрах.<br>• Електронна комерція в фітнес-бізнесі: продаж тренувань онлайн, електронні абонементи тощо.<br>• Вплив технологій на формування і управління фітнес-спільнотами та клубами.<br>• Електронні системи фінансового управління та бухгалтерії в фітнес-галузі.<br>• Тренди розвитку технологій у фітнес-бізнесі та їхні перспективи.<br>***Вміти***<br>• Розробляти та впроваджувати стратегії використання технологій для оптимізації управління фітнес-центром.<br>• Використовувати цифрові маркетингові інструменти для просування фітнес-послуг.<br>• Впроваджувати та підтримувати ефективні системи обліку та бронювання.<br>• Здійснювати аналіз та використовувати дані для прийняття управлінських рішень у фітнес-бізнесі.<br>• Впроваджувати та підтримувати системи автоматизації для оптимізації роботи фітнес-центра.<br>• Організовувати та вести електронну комерцію у фітнес-галузі.<br>• Створювати та підтримувати ефективні спільноти клієнтів за допомогою технологій.<br>• Використовувати електронні системи фінансового управління та звітності.<br>• Планувати та впроваджувати нові технології у фітнес-бізнес з урахуванням трендів галузі.<br>• Сприяти розвитку та впровадженню інновацій у фітнес-бізнесі для підвищення конкурентоспроможності. | *Підготовка до лекцій* (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).<br>*Виконання та здача практичної роботи* (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).<br>*Виконання самостійної роботи* (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).<br>*Підготовка та написання модульної контрольної роботи* (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn) | Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни |
| **Тема 2.2.** Аналіз та вибір технологічних рішень. | 2/8/10 | | | |
| **Тема 2.3.** Інтеграція технологій у тренувальний процес. | 2/8/10 | | | |

## УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

**Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни**

| Види діяльності | К-ть балів |
|---|---|
| **Змістовний модуль 1.** | **100** |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3 | 5 |

| | |
|---|---|
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10 | 5 |
| Наявність конспектів за темами самостійної роботи | 20 |
| Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля | 30 |
| **Змістовий модуль 2.** | **100** |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20 | 5 |
| Наявність конспектів за темами самостійної роботи | 20 |
| Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля | 30 |
| **Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Rн.р.)** | **70** |
| **Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rат.)** | **30** |
| **Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Rн.д.** | **100** |

**Шкала оцінювання студентів**

| **Рейтинг здобувача вищої освіти, бали** | **Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків** | |
|---|---|---|
| | **екзаменів** | **заліків** |
| 90-100 | відмінно | зараховано |
| 74-89 | добре | |
| 60-73 | задовільно | |
| 0-59 | незадовільно | не зараховано |

**Політика оцінювання**

| | |
|---|---|
| ***Політика щодо дедлайнів та перескладання:*** | Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). |
| ***Політика щодо академічної доброчесності:*** | Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу |
| ***Політика щодо відвідування:*** | Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету) |

**Рекомендовані джерела інформації**

**Основні:**

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2018. 76 с.

2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 200 с.

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. Загомула О.В. Різновиди сучасних фітнес технологій. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 138-141.

5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К : Науковий світ, 2018. 198 с.

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2019. 392 с.

7. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій : навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Полтава : Сімон, 2022. 49 с.

8. 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. 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.

9. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О.Опришко, Н.М. Безпалова. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.

10. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології: тайбо у студентів / О. М. Школа, Д. В. Сичов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 77–80.

**Додаткові:**

11. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

12. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2019. 32 с.

13. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчєва, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава :Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С. 116–121.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2018. – 244 с.

15. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок /Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2020. Вип. 14, т. 2. С. 239–243.

16. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.

17. Фредерик Делавье. Анатомия силовых упражнений для женщин/ Ф. Делавье М.: Рипол Классик., 2017. 540 с.

18. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. К. : Олимпийская лит-ра, 2015. 368 с.

19. Цыганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / Цыганенко О. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 5. С. 107–110.