

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Аеробні види оздоровчого фітнесу»**

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обсяг навчальної дисципліни</b>                      | Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити ЄКТС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни</b> | За розкладом занять.<br>Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання.<br>м. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Викладач (-і)</b>                                    | Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор.<br>Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, професор кафедри.<br>Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, доцент кафедри.<br>Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри.<br>Семененко Олег Валерійович. Асистент кафедри.<br>Шахназарян Камо Едуардович. Асистент кафедри.                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Контактна інформація</b>                             | Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552<br>Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405<br>Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30<br>E-mail: <a href="mailto:sportmed@onmedu.edu.ua">sportmed@onmedu.edu.ua</a><br>Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи<br>Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи.<br>Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо. |

### **КОМУНІКАЦІЯ**

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

### **АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Предмет вивчення дисципліни* - фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

*Мета дисципліни:* ознайомити здобувачів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності; виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму.

*Завдання навчальної дисципліни:*

1. Розкрити зміст основних аеробних видів оздоровчого фітнесу;

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

2. Створити у студентів уявлення про сучасні види оздоровчих фітнес - технологій;
3. Сформувати свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
4. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
5. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
6. Отримання здобувачами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів аеробних видів оздоровчого фітнесу для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності;
7. Навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

*Очікувані результати:*

*У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:*

*Знати:*

- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм аеробних видів оздоровчого фітнесу та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- Основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами оздоровчого фітнесу;
- Основні поняття оздоровчого фітнесу.

*Вміти:*

- Застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої спрямованості;
- Скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, спрямований на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості і сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- Використовувати розумно аеробні види сучасного фітнесу у створенні самостійних програм для збереження і зміцнення здоров'я з урахуванням індивідуальних потреб організму.

## **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Форми і методи навчання:*

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

*Методи навчання.*

*Практичні заняття:* словесні методи: бесіда, пояснення, дискусія, обговорення проблемних ситуацій; наочні методи: ілюстрація (у тому числі мультимедійні презентації); практичні методи: виконання тестових завдань, вирішення ситуаційних завдань.

*Самостійна робота:* робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять; самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка доповіді та презентації для захисту індивідуального завдання.

*Зміст навчальної дисципліни*

Тема 1. Класична аеробіка. Вивчення базових кроків, побудова та виконання комплексу вправ. Класична аеробіка з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 2. Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та виконання

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

комплексу вправ. Танцювальні види аеробіки - фанк-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, латин-джаз аеробіка, побудова та виконання комплексу вправ. 5

Тема 3. Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки. Степ-аеробіка з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ степ аеробіки.

Тема 4. Аеробіка з елементами бойових мистецтв. Вивчення базових ударів руками та ногами. Побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв.

Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових рухів шейпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу.

Тема 6. Каллонетика. Вивчення базових рухів каллонетики. Побудова та виконання комплексу вправ каллонетики.

Тема 7. Боді контрол. Вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами. Побудова та виконання комплексу вправ боді контрол.

Тема 8. Скіпінг (аеробіка зі скакалкою). Вивчення базових рухів скіпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 9. Фітбол-тренування (Fitball). Вивчення базових рухів фітбол - тренування. Побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 10. Стретчинг. Вивчення базових рухів стретчингу. Побудова та виконання комплексу вправ.

***Перелік рекомендованої літератури:***

***Основна:***

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.

2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с

3. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту: навч. посіб./Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016, 81 с.

4. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.

5. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія / В. Гумен; Федерація шейпінгу України, ЛДУФК імені Івана Боберського // Львів: Українські технології, 2016. - 227 с.: іл.

***Додаткова:***

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально -методичного забезпечення.

2. 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.

3. 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.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. - 191 с.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

**ОЦІНЮВАННЯ**

*Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), тестування, оцінювання виконання практичних вправ, оцінювання комунікативних навичок, розв'язання ситуаційних клінічних завдань, оцінювання активності на занятті та самостійної роботи студентів.*

**Критерії поточного оцінювання на практичному занятті**

| <b>Оцінка</b>       | <b>Критерії оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно<br>«5»     | Здобувач бере активну участь у занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення. |
| Добре<br>«4»        | Здобувач бере участь у занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття.<br>Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.                             |
| Задовільно<br>«3»   | Здобувач іноді бере участь в занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на семінарських заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.                                                                                                                               |
| Незадовільно<br>«2» | Здобувач не бере участь у занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

*Форми і методи підсумкового контролю: залік.*

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

### **САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять;

Самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка доповіді та презентації для захисту індивідуального завдання.

### **ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Політика щодо дедлайнів та перескладання:*

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.
- Перескладання незадовільної оцінки проводиться в дні консультацій і відпрацювань; при дистанційному навчанні – в терміни, визначені й узгоджені з викладачем.

*Політика щодо академічної доброчесності:*

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

*Політика щодо відвідування та запізнь:*

Відвідування всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять) є обов'язковим.

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

Обладнання: зошит, ручка, методичні вказівки, альбом.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

*Використання мобільних пристроїв:*

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

*Поведінка в аудиторії:*

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.