**ФІТНЕС-ПРОГРАМИ**

**Викладач:** *Потапова Олена Володимирівна*

**Кафедра:** *фізичної терапії та ерготерапії, 4І корпус, ауд. 301*

**E-mail:** *potapovaov18.1@gmail.com*

**Телефон:** *(061) 289-12-71*

**Інші засоби зв’язку:** *Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Освітня програма, рівень вищої освіти:** | | Фізична терапія та ерготерапія  Бакалавр | | | | | |
| **Статус дисципліни:** | | Нормативна | | | | | |
| **Кредити ECTS** | 5 | **Навч. рік:** | 2020-21 | **Рік навчання** | 4 | **Тижні** | 14 |
| **Кількість годин** | 150 | **Кількість змістових модулів[[1]](#footnote-1)** | 9 | **Лекційні заняття** – 14  **Практичні заняття** – 28  **Самостійна робота** – 108 | | | |
| **Вид контролю:** | | Іспит | |  | | | |
| **Посилання на курс в Moodle** | | | <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5803> | | | | |
| **Консультації:***особисті – понеділок,середа, з 8:00 до 11:00, 4 корпус, ауд. 301; дистанційні – CISCO Webex, за попередньою домовленістю*  *Запис на консультації:* https://tinyurl.com/y74w86ng | | | | | | | |

**ОПИС КУРСУ**

*Здатність аналізувати рухову діяльність пацієнтів, володіти основними теоретичними знаннями та практичними навичками кінезіолога (фахівця з науки про рухи) є необхідною складовою підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапія, необхідних для науково-обгрунтованого здійснення реабілітаційної та відновлювально-корекційної діяльності у сфері фізичного виховання, фізичної реабілітації та формування навичок роботи з категорією пацієнтів що мають порушення руху та пересування.*

*Курс має на* ***меті*** *сформувати у студентів цілісне уявлення про надання основних теоретичних знань та формування у майбутніх фахівців фізичної реабілітації професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з фітнес-програм з людьми різного віку, пiдготовленостi, фізичного розвитку, рівня здоровʼя та конституцiї. Вироблення навичок практичної роботи з різними категоріями (за станом здоровʼя та фізичної підготовленості) пацієнтів у сфері фізичної реабілітації та оздоровчого фiзичного виховання.*

*Навчальна робота заснована на вивченні та практичному засвоєнні різних видів оздоровчих фітнес тренувань.*

*Дисципліна розрахована на один семестр. Навчальна робота передбачає викладання дисципліни у інтерактивному форматі.*

*Наприкінці курсу передбачено написання курсової роботи, яка буде*

*Виконання групових практичних завдань та підсумкових групових творчих проектів спонукає до розвитку навичок командної роботи, організаційних та лідерських якостей.*

*Використання новітніх програмних засобів під час виконання практичних завдань розвине як загальні, так і професійні цифрові компетенції слухачів.*

**ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

**У разі успішного завершення курсу студент зможе:**

* *визначати рівень підготовленості контингенту для фітнес занять;*
* *правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття сучасного оздоровчого фітнесу згiдно фiтнес-програми;*
* *методично правильно проводити тренування з сучасного оздоровчого фітнесу;*
* *визначати обсяг, кількість та інтенсивність виконання вправ, диференційовано підбирати та призначати фізичне навантаження;*
* *компетентно будувати комплекси вправ зі сучасного фітнесу;*
* *практично використовувати засоби сучасного фітнесу для відновлення або розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму осіб на заняттях за сучасними оздоровчими фітнес-програмами;*
* *складати фітнес-програму для осіб різного віку, підготовленості, напряму та мети занять.*

**ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ**

*Презентації лекцій, плани семінарських занять, методичні рекомендації до виконання індивідуальних дослідницьких завдань та групових творчих проектів розміщені на платформі Moodle:*

<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5803>

**КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ**

***Поточні контрольні заходи***

***Обов’язкові види роботи:***

***Складання практичних нормативів*** *(max 2,5 бали) – на початку кожного практичного заняття.*

***Письмова контрольна робота*** *(max 11 балів)**– двічі на семестр, наприкінці кожного змістового модулю курсу. Контрольна робота складається з двох питань (max 5,5 бали кожне) – теоретичного (дати визначення терміну, розкрити сутність поняття).*

***Поточний тестовий контроль***  *(max 10 балів) виконується обов’язково. Усі письмові завдання подаються виключно через платформу Moodle.*

***Реферат*** *передбачає реферування за бажанням студента (себто, стислий переказ основних положень, дотичних до теми) двох актуальних (опублікованих не раніше ніж за 5 років та таких, що мають високий індекс цитування) наукових статей, опублікованих у зарубіжних фахових виданнях мовою, яку вивчає студент. Обсяг реферату – до 5000 знаків. Пряме цитування реферованих джерел заборонене. Перелік реферованих джерел оформлюється за зразком:*

<https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/245395/mod_resource/content/1/prikladi_oformlen_literatur.pdf>

***Підсумкові контрольні заходи:***

***Усна відповідь на екзамені*** *(max 20 балів) передбачає розгорнуте висвітлення двох питань: теоретичного (max 10 балів) й історико-літературного (max 10 балів). Перелік питань див. на сторінці курсу у Moodle:* <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6877>

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За шкалою  ECTS | За шкалою університету | За національною шкалою | |
| Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100 (відмінно) | 5 (відмінно) | Зараховано |
| B | 85 – 89 (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84 (добре) |
| D | 70 – 74 (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69 (достатньо) |
| FX | 35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольний захід** | | **Термін виконання** | **% від загальної оцінки** |
| **Поточний контроль (max 60%)** | |  |  |
| *Змістовий модуль 1* | Теоретико-методичні основи побудови занять з сучасного оздоровчого фітнесу. | тиждень 1 | 9% |
| *Змістовий модуль 2* | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (оздоровчі заняття з базової аеробіки). | тиждень 2 | 9% |
| *Змістовий модуль 3* | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (оздоровчі заняття з степ аеробіки). | тиждень 3 | 9% |
| *Змістовий модуль 4* | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (вивчення базових ударів руками та ногами аеробіки з елементами бойових мистецтв, побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв). | тиждень 4-5 | 9% |
| *Змістовий модуль 5* | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (каланетик – система тренувань). | тиждень 6-7 | 9% |
| *Змістовий модуль 6* | Анаеробні види сучасної оздоровчої аеробіки | тиждень 8-9 | 9% |
| *Змістовий модуль 7* | Теоретико-методичні основи диференційного підходу до планування програм та підготовки відповідних занять з сучасного фітнесу. | тиждень 10 | 9% |
| *Змістовий модуль 8* | Психічно-регулювальні види оздоровчого фітнесу (пілатес та стретчинг). | тиждень 11-12 | 9% |
| *Змістовий модуль 9* | Силовий фітнес: місце у сучасному фітнес-тренуванні, різновиди та теоретико-методичні особливості застосування різних напрямів у оздоровчому сучасному фітнесі. | тиждень 13 | 9% |
| **Підсумковий контроль (max 20%)** | |  |  |
| *Підсумкове теоретичне завдання:* ***тести (на Moodle)*** | | тиждень 14 | 10% |
| *Підсумкове практичне завдання:* ***тести (на Moodle)*** | | тиждень 14 | 10% |
| **Разом** | |  | **100%** |

**РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тиждень**  **і вид заняття** | | **Тема змістового модулю** | **Контрольний захід** | **Кількість балів** |
| Змістовий модуль 1 | | | | |
| Тиждень 1  Семінар 1 | | Теоретико-методичні основи побудови занять з сучасного оздоровчого фітнесу | Теоретико-методичні основи побудови занять з сучасного оздоровчого фітнесу. Визначення поняття «фітнес-програми». Класифікація та спрямованість фітнес-програм, їх види. Теоретичні основи фітнес-програм. Мета і завдання вправ сучасного фітнесу. Методика навчання виконання рухів. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування: фізичні і фізіологічні показники. Огляд методик: ПАНО (4 зони), МСК, контроль ЧСС згідно віку, РФС. | 2,5 |
| Змістовий модуль 2 | | | | |
| Тиждень 2  Семінар 2 | | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (оздоровчі заняття з базової аеробіки). | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу. Класична аеробіка (вивчення базових кроків класичної аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки). | 2,5 |
| Змістовий модуль 3 | | | | |
| Тиждень 3  Семінар 3 | | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (оздоровчі заняття з степ аеробіки). | Степ-аеробіка (вивчення базових кроків та рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки, методика розвитку силової витривалості та координації засобами сучасного фітнесу). | 2,5 |
| Змістовий модуль 4 | | | | |
| Тиждень 4-5  Семінар 4-5 | | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (комплекс вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв). | Аеробіка з елементами бойових мистецтв (вивчення базових ударів руками та ногами аеробіки з елементами бойових мистецтв, побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв). | 5 |
| Змістовий модуль 5 | | | | |
| Тиждень 6-7  Семінар 6-7 | | Аеробні види сучасного оздоровчого фітнесу (каланетик – система тренувань). | Калланетик (повторення теоретичних питань та фізіологічні основи вправ у калланетиці, вивченя базових рухів та послідовність комплексу вправ, особливості впливу на організм, дозування навантаження, побудова та техніка виконання комплексу вправ калланетики). Боді-контрол (вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді-барами, боді-пампами, побудова комплексу вправ боді-контрол). | 5 |
| Змістовий модуль 6 | | | | |
| Тиждень 8-9  Семінар 8-9 | Анаеробні види сучасної оздоровчої аеробіки | | Боді-контрол (вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді-барами, боді-пампами, побудова комплексу вправ боді-контрол). | 5 |
| Змістовий модуль 7 | | | | |
| Тиждень 10  Семінар 10 | Теоретико-методичні основи диференційного підходу до планування програм та підготовки відповідних занять з сучасного фітнесу | | Визначення рівня підготовленості контингенту для занять сучасним оздоровчим фітнесом (методи оцінки та аналізу). Підбир і використовання музичного супроводу під час проведення занять сучасного фітнесу. Визначення обсягу, кількості та інтенсивності виконання вправ, диференційований вибір та призначення фізичного навантаження і побудова комплексу вправ зі сучасного фітнесу. Практичне використання засобів сучасного фітнесу для відновлення або розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму осіб різного віку та статі на заняттях сучасним оздоровчим фітнесом. Основні компоненти складання фітнес програм для різного контингенту. | 2,5 |
| Змістовий модуль 8 | | | | |
| Тиждень 11-12  Семінар 11-12 | Психічно-регулювальні види оздоровчого фітнесу (пілатес та стретчинг). | | Пілатес (вивчення основних рухів: базових, атлетичних, хореографічних; побудова та виконання комплексу вправ). Стретчинг як основний засіб розвитку гнучкості (основні поняття, техніка виконання та напрями застосування стретчингу; вивчення базових рухів стретчингу: попереднього, активного та пасивного, методичні особливості застосування стретчингу під час виконання комплексу вправ). Фітнес-йога (вивчення рухів (асан) фітнес-йоги, побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги). | 5 |
| Змістовий модуль 9 | | | | |
| Тиждень 13  Семінар 13 | Силовий фітнес: місце у сучасному фітнес-тренуванні, різновиди та теоретико-методичні особливості застосування різних напрямів у оздоровчому сучасному фітнесі | | Силовий фітнес з довільними вагами (методика розвитку сили, вивчення базових рухів силового фітнесу, побудова та виконання вправ з гантелями, штангою та обтяжувачами). Силовий фітнес з використанням силових та кардіо-тренажерів (вивчення властивостей тренажерів, вивчення основних рухів на тренажерах, теоретичний аспект складання методики, побудова та виконання комплексу вправ на тренажерах). Комбіноване силове тренування (аналіз сумісності застосування різних силових напрямів протягом одного заняття, побудова та виконання комплексу вправ комбінованого силового тренування з використанням довільної ваги, силових та кардіо-тренажерів). | 2,5 |
| Тиждень 14 | Підсумковий  контроль 1 | | *Підсумкове теоретичне завдання:* ***тести (на Moodle)*** | 10 |
| Підсумковий контроль 2 | | *Підсумкове теоретичне завдання:* ***тести (на Moodle)*** | 10 |

**ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА**

* 1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб, пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К.: НУФВСУ, 2006. – 72 с.
  2. Бодибилдинг – создай свое тело сам / Авт.-сост.   
     В.Е. Романовский, В.А. Синьков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 288с. – (Сер. "Все обо всем").
  3. Внес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Внес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
  4. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб, пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
  5. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
  6. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
  7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом - Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - К : Науковий світ, 2008. - 198 с.
  8. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод, матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
  9. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – СПб., 2007. – С. 97-98.
  10. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учеб. пособие / Елена Олеговна Ковшура. – Ростов-н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.
  11. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
  12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод, вказівки / О.О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.
  13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
  14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
  15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
  16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров’я і краси /   
      Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
  17. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К.: Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

**Додаткова:**

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров’я і фізична культура. – 2007. - №1. – С. 10-13.
2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.
3. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
4. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 2. – С. 162-169.
5. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнесс-программ) : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.
6. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.
7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К.: Кондор, 2007. – 164 с.
8. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. - №6. – С. 3-5.
9. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

**Електронні ресурси:**

1. Бодибилдинг для ленивых / авт.-сост. Д.А. Борькин. – М.; Донецк : ООО "Издательство ACT"; "Сталкер", 2005. – 92 с. : ил. – Режим доступа: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011709.pdf. – ISBN 5-17-027262-6.
2. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама ; пер. с англ. К. Савельева. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 192 с. : ил. – (Спорт). – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011710>. pdf. – ISBN 5-8183-0194-Х.
3. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт ; пер. с англ. – М. : ООО "Издательство ACT"; ООО "Издательство Астрель", 2004. – 255 с. : ил. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua> /files/Bibliobooks/Inshi17/0011711.pdf. – ISBN 5-17-014554-3.
4. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка ног и таза / К. Брунгардт ; пер. с англ. – М. : АСТ; Астрель, 2003. – 315 с. : ил. – Режим доступа: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi9/0008188.pdf. – ISBN 5-17-017246-Х.
5. Буркова, О. "Пилатес" – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / Ольга Буркова, Татьяна Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. – 207 с. – Режим доступа: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi/0003303.djvu. – ISBN 5-94013-031-2.
6. Велла, М. Атлас анатомии для силовым упражнений и фитнеса / Марк Велла. – 141 с. – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/> Bibliobooks/Inshi9/0008096.djvu. – ISBN 978-5-17-045154-8.
7. Гордейченко, О. А. Степ-аеробіка : метод.реком. з розділу навч. дисц. "Аеробіка" для студ. фіз. вих. / Ольга Анатоліївна Гордейченко, Олена Євгенівна Черненко, Антоніна Михайлівна Гурєєва. – Запоріжжя : ЗНУ, 2008. – 38 с. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/> 2009/01/step\_aerobika.djvu. – : 1.67.
8. Гордейченко, О. А. Аеробіка: силові види : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Ольга Анатоліївна Гордейченко, Олена Євгенівна Черненко, Олена Володимирівна Потапова. – Запоріжжя : ЗНУ, 2010. – 75 с. – Режим доступу: http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2010/01/aerobikasylovi\_vydy.pdf. – : 3,67.
9. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Владимир Юрьевич Давыдов, Татьяна Григорьевна Коваленко, Галина Олимпиевна Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с. – (Современные оздоровительные технологии). – Режим доступа: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Kushynova/> 0033759.pdf. – ISBN 5-85534-847-4.
10. Жижин, К. С. Бодибилдинг: личный опыт врача / Константин Сергеевич Жижин. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 160 с. – (Будь здоров!). – Режим доступа: [http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011708.pdf. – ISBN 5-222-08054-4](http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi17/0011708.pdf.%20–%20ISBN%205-222-08054-4).
11. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Эдвард Коннорс, Питер Гримковски, Тим Кимбер, Майкл МакКормик ; пер. с англ. К. Ткаченко. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 176 с. : ил. – (Спорт). – Режим доступа: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi9/0008187.pdf. – ISBN 5-8183-0212-1.
12. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке ; пер. с англ. А. Ященко, В. Левицкого. – К. : Олімпійська література, 2004. – 359 с. – Режим доступа: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi46/0037441.pdf. – ISBN 966-7133-65-6.
13. Черненко, О. Є. Аеробіка : методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання», «Здоров’я людини» / Олена Євгенівна Черненко, Борис Валерійович Кокарев. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – 55 с. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/> 2017/04/0040583.doc.
14. Черненко, О. Є. Базова аеробіка з методикою викладання : метод. реком. для студ. ф-ту фіз. вих-ня та інструкт. з аеробіки / Олена Євгенівна Черненко, Світлана Миколаївна Кокарева, Борис Валерійович Кокарев. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 40 с. – : 1.92.
15. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Ник Эванс ; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск : Попурри, 2008. – 192 с. : ил. – Режим доступа: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi9/0008094.pdf. – ISBN 978-985-15-0110-2.

*Програмні продукти:*

Storyboard: <https://www.storyboardthat.com/>

WordCloud: <https://www.wordclouds.com/>

MindMeister:<https://www.mindmeister.com>

Prezi:<https://prezi.com/>

**РЕГУЛЯЦІЇ І ПОЛІТИКИ КУРСУ[[2]](#footnote-2)**

**Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

*Інтерактивний характер курсу передбачає обов’язкове відвідування практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.*

*Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.*

**Політика академічної доброчесності**

*Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення UniCheck. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело. Приклади оформлення цитувань див. на Moode:* [*https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=103857*](https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=103857)

*Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов’язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу).*

*Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.*

*Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:*

*Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського:* <http://www.nbuv.gov.ua>

*Цифрова повнотекстова база даних англомовної наукової періодики JSTOR:* <https://www.jstor.org/>

**Використання комп’ютерів/телефонів на занятті**

*Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.*

*Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.*

**Комунікація**

*Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.*

*Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у Cisco Webex та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».*

*Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу* [*potapovaov18.1@gmail.com*](mailto:potapovaov18.1@gmail.com)*. У листі обов’язково вкажіть ваше прізвище та ім’я, курс та шифр академічної групи.*

**ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2020-2021**

***ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р. (гіперпосилання на сторінку сайта)***

***АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.*** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених ***Кодексом академічної доброчесності ЗНУ*:** <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. *Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти* (додається в обов’язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

***ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.*** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід’ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>**.**

***ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.*** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

***НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.*** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

***ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.*** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов’язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycyfws9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

***ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ.*** Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

***ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.*** Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

***РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.*** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

***РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека***: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п`ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

***ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): HTTPS://MOODLE.ZNU.EDU.UA***

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

· для студентів ЗНУ - moodle.znu@gmail.com, Савченко Тетяна Володимирівна

· для студентів Інженерного інституту ЗНУ - alexvask54@gmail.com, Василенко Олексій Володимирович

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

***Центр інтенсивного вивчення іноземних мов***: http://sites.znu.edu.ua/child-advance/

***Центр німецької мови, партнер Гете-інституту***: https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim

***Школа Конфуція (вивчення китайської мови)***: http://sites.znu.edu.ua/confucius.

1. **1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита EСTS)** [↑](#footnote-ref-1)
2. **Тут зазначається все, що важливо для курсу: наприклад, умови допуску до лабораторій, реактивів і т.д. Викладач сам вирішує, що треба знати студенту для успішного проходження курсу!** [↑](#footnote-ref-2)