



Силабус
навчальної дисципліни
«Практикум з оздоровчого фітнесу»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичного виховання Каб. 144, корпус Ц +38(095)8047155 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Синиця Тетяна Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, e-mail: sinicata@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	СИНИЦЯ ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА, Посада: завідувач кафедри Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання та спорту e-mail: sinicata@ukr.net Контактний телефон: +38(095)8047155
Особа, відповідальна за силабус	Синиця Тетяна Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання e-mail: sinicata@ukr.net
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	4 (четвертий)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	8 (восьмий)
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Вибіркова
Кількість кредитів ECTS	3 кредити/90 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття, самостійна робота)	Л-2 год П-30 год СРС-58 год

<i>студентів)</i>	
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Практикум з оздоровчого фітнесу» є вибірковою навчальною дисципліною, яка спрямована на додаткове вивчення фітнес-програм, та оволодіння практичними здібностями у проведенні занять з фітнесу, методики проведення групових, індивідуальних та персональних занять з фітнесу; застосовувати знання про вплив різних вправ на організм людини.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Практикум з оздоровчого фітнесу» є удосконалення та формування ґрунтовних знань, умінь та здібностей у майбутніх фахівців фізичної культури необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з особами різного віку
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є використання засобів оздоровчого фітнесу для поліпшення показників фізичної підготовленості, функціонального стану; навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної реалізації професійної діяльності
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Практикум з оздоровчого фітнесу» є: - ознайомитися з різними видами оздоровчого фітнесу; - ознайомитися з новітнім обладнанням для занять оздоровчим фітнесом та методикою його використання; - оволодіння знаннями та вміннями з методики проведення занять оздоровчим фітнесом; - формування професійного фахівця з фізичної культури та спорту, який володіє сучасними засобами рухової активності.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Практикум з оздоровчого фітнесу»: - Теорія і методика викладання гімнастики; - Сучасні фітнес-технології; - Фітнес-програми аеробної і силової спрямованості.
Пореквізити	Знання, отримані у процесі вивчення дисципліни «Практикум з оздоровчого фітнесу» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Фітнес-програми аеробного і силового спрямування», «Основи менеджменту та адміністрування».
3. Структура і зміст дисципліни	

Змістовий модуль I. Структура видів занять оздоровчим фітнесом.	Тема 1. Аеробні види оздоровчого фітнесу. Тема 2. Групові програми. Тема 3. Групові програми з використання обладнання. Тема 4. Силові види оздоровчого фітнесу. Тема 5.. Тема 6. Заняття з довільними вагами. Тема 7. Заняття на кардіотренажерах. Тема 8. Поєднання вправ різної спрямованості. Тема 9. Види ментального фітнесу. Тема 10. Методика побудови індивідуальної програми занять. Тема 11. Змагальні види фітнесу.		
4. Підсумковий контроль			
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/залік 70%/30% за 100-бальною шкалою		
Шкала оцінювання	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
	74 – 81	C – добре	
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
	60 – 63	E – достатньо	
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
	0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності.		
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є залік. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної		

	дисципліни.
Максимальна кількість балів	100
Мінімальна кількість балів	60
4. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід: монографія / О.К.Корносенко. – Полтава: ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2016. – 396 р. 2. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч.посіб. / С.В.Синиця, Л.Є.Шестерова, Т.О.Синиця. – Львів, 2018. – 236 с.
Методичне забезпечення	1. Синиця Т.О. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : НУПП, 2020. – 75 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 140-Ц, зала спортивно-бальних танців та черліденгу Спортивний корпус. Степ-платформи, фітбол-м'ячі, килимки, гантелі, музичний програвач.
5. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Розміщення на платформі дистанційної освіти університету Moodle у навчальному році, коли буде викладатися дисципліна https://dist.nupp.edu.ua/

Розробник силабуса

Т.О.Синиця

Завідувач кафедри
фізичної культури та спорту

Л.М.Рибалко