



Силабус навчальної дисципліни «Практикум з оздоровчої аеробіки»

Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс, 7 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 10 год.
	Практичні - 32 год.
	Самостійна робота - 78 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 140, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Синиця Тетяна Олександрівна, к.фіз.вих.
Контактна інформація викладача (-ів)	sinicata@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 144, відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із оздоровчого фітнесу; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять із оздоровчого фітнесу; в цілому формування основ здорового способу життя та звички до рухової активності.	
Передумови для навчання Попередньо опановані дисципліни: Фізичне виховання, Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Сучасні фітнес-технології	
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Теоретичні основи дисципліни «Практикум з оздоровчої аеробіки». Тема 2. Базові кроки оздоровчої аеробіки. Техніка виконання. Тема 3. Проведення первинного інструктажу. Тема 4. Методика проведення групових занять з оздоровчої аеробіки. Тема 5. Методика проведення занять з використанням знаряддя (сте-аеробіка, фітбол-аеробіка). Тема 6. Методика проведення силових видів оздоровчої аеробіки. Тема 7. Характеристика програм танцювального спрямування. Тема 8. Характеристика комбінованих занять.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів. https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1754
Рекомендовані джерела 1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.	



2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
3. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
4. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т.О.Синиця. – Львів : 2019. – 244 с.

Система оцінювання результатів навчання

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді екзамену 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий (для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Робота на лекції	10
Виконання завдань на практичному занятті	40
Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у флеш-мобах, фізкультурно-оздоровчих заходах)	20
Залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, оволодіння технікою виконання рухів та здібностей до складання комплексів вправ.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь у практичному виконанні рухів та комплексів вправ. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни (<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1754>).

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

2 серпня 2022 р. Протокол № 1