



Силабус навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології»

Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	2 курс, IV семестр
Кількість кредитів ЄКТС	6
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 50 год.
	Самостійна робота - 110 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 140, 145 https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Синиця Тетяна Олександрівна, к.фіз.вих. доцент
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 – підвищення фаховості у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в області оздоровчого фітнесу; формування здатностей: проводити тренування, до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення умінь та здібностей необхідних для організації та методики проведення занять з оздоровчого фітнесу. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи	
Передумови для навчання Попередньо опановані дисципліни: Теорія і методика викладання гімнастики, Вступ до спеціальності, Теорія і методика фізичного виховання, Загальна теорія здоров'я.	
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Аеробні види фітнесу. Поняття про поставу. Тема 2. Музичні властивості. Тема 3. Музичний супровід занять з оздоровчої аеробіки. Тема 4. Структура занять аеробікою та фітнесом. Тема 5. Структура комбінованих занять аеробікою та фітнесом. Тема 6-7. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класична, танцювальна аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв, циклічні види аеробіки. Аеробіка з використанням різного знаряддя. Тема 8. Методика опанування базових кроків аеробіки. Тема 9-10. Хореографічні методи в оздоровчій аеробіці (прості, середні, складні). Тема 11. Силові види фітнесу. Тема 12. Фітнес на тренажерах. Тема 13. Фітнес силового спрямування. Тема 14-15. Ментальний фітнес. Пілатес. Йога. Тема 16. Оздоровчий фітнес за віковими періодами. Тема 17. Методи контролю оздоровчого впливу тренувань. Тема 18. Функціональні тестування осіб, які займаються фітнесом.	
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=2413



Рекомендовані джерела

1. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.
3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т.О.Синиця. – Львів : 2019. – 244 с.
4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник / В.Г. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю (екзамену) 50 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни - 60 балів. 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	
Виконання завдань на практичному занятті	35
Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах)	15
екзамен	50
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	
60 - 63	E	задовільно
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.

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

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=2413>).

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»
2 серпня 2022 р. Протокол № 1