



Силабус навчальної дисципліни
«Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості»

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	3 курс, V, VI семестри
Кількість кредитів ЄКТС	6
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 50 год.
	Самостійна робота - 110 год.
Форма підсумкового контролю	Залік, 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.
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 – формування у майбутніх фахівців фізичної культури професійних умінь та здібностей з по-будови, програмування та проведення занять з аеробних та силових видів фітнесу, демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	
Передумови для навчання Попередньо опановані дисципліни: Сучасні фітнес-технології, Теорія і методика викладання гімнастики, Вступ до спеціальності, Теорія і методика фізичного виховання, Загальна теорія здоров'я.	
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни. Тема 2. Характеристика фітнес-програм. Тема 3. Фізична активність, фітнес та здоров'я. Тема 4. Програмування занять фітнесом. Тема 5. Спрямування фітнес-програм. Тема 6. Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу. Тема 7. Особливості організації та проведення змагань з видів фітнесу. Тема 8. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави. Тема 9. Складання комплексів вправ групових занять фітнесом. Тема 10. Складання комплексу вправ ментального фітнесу. Тема 11. Складання комплексу вправ персонального тренування.	
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. 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 70 балів, за результатами підсумкового контролю (заліку) 30 балів, 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	Мах кількість балів	
Робота на лекції	0	0
Виконання завдань на практичному занятті	40	35
Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах)	30	15
Залік/екзамен	30	50
Максимальна кількість балів	100	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.

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=1754>).

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

2 серпня 2022 р. Протокол № 1