



Силабус навчальної дисципліни

«Фітнес програми аеробної і силової спрямованості»

Спеціальність	<i>А7 Фізична культура і спорт</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Освітній рівень	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>4 курс, VIII семестр</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>4</i>
Розподіл за видами занять та годинами навчання	<i>Лекції - 20 год.</i>
	<i>Практичні - 22 год.</i>
	<i>Самостійна робота - 78 год.</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Диференційований залік</i>
Кафедра	<i>Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 140, 144 https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-tasportu.html</i>
Викладач (-і)	<i>Синиця Тетяна Олександрівна, к.фіз.вих. доцент</i>
Контактна інформація викладача (-ів)	<i>sinicata@ukr.net</i>
Дні занять	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
Консультації	<i>аудиторія 144, відповідно до графіку</i>
Мета навчальної дисципліни – підвищення професійності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в області фітнесу аеробної і силової спрямованості; формування здатностей: проводити тренування, до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення умінь та здібностей, необхідних для організації та методики проведення занять з силового і аеробного фітнесу. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	



В результаті вивчення дисципліни студенти повинні вміти

- Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
- Застосовувати сучасні здоров'язберезувальні технології у сфері фізичної культури та спорту
- Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
- Застосовувати сучасні здоров'язберезувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

Передумови для навчання

Попередньо опановані дисципліни: «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Сучасні фітнес-технології»

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Аеробні та силові види фітнесу. Поняття про поставу. **Тема 2.** Історія виникнення фітнесу аеробної та силової спрямованості. **Тема 3.** Музичний супровід занять з силового та аеробного фітнесу. **Тема 4.** Класифікація, структура і зміст фітнес-програм. Планування занять фітнесом. **Тема 5.** Структура комбінованих занять фітнесу аеробної і силової спрямованості. **Тема 6.** Класифікація видів аеробного фітнесу. Класична, танцювальна аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв. **Тема 7.** Фітнес на тренажерах. **Тема 8.** Фітнес силового спрямування. Стренфлекс. **Тема 9.** Ментальний фітнес. Пілатес. Йога. **Тема 10.** Оздоровчий фітнес за віковими періодами. **Тема 11.** Методи контролю оздоровчого впливу тренувань. Функціональні тестування осіб, які займаються фітнесом.

Сторінка курсу
на платформі
Moodle

<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. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми / Оксана Нагорняк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 124-126. 3. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2010. – 776 с.
5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т.О.Синиця. – Львів : 2019. – 244 с.
6. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник / В.Г. Тулайдан. – Львів, «ФестПрінт». 2020. – 139 с.

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю – 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	70
Диференційований 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.

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=2413>).

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

28 серпня 2025 р. Протокол № 1