



Силабус навчальної дисципліни «Фітнес-технології у спорті»

Спеціальність	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Освітній рівень	<i>другий (магістерський)</i>
Статус дисципліни	<i>обов'язкова</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>1 курс; 1 семестр</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>4</i>
Розподіл за видами занять та годинами навчання	<i>Лекції – 10 год.</i>
	<i>Практичні – 32 год.</i>
	<i>Самостійна робота – 78 год.</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Диференційований залік</i>
Кафедра	<i>Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</i>
Викладач (-і)	<i>Синиця Тетяна Олександрівна к.фіз.вих., доцент</i>
Контактна інформація викладача	<i>e-mail: fcs.sinica@nupp.edu.ua</i>
Дні занять	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
Консультації	<i>аудиторія 143 Ц відповідно до графіку</i>
Мета навчальної дисципліни – підвищення фаховості у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в області фітнес-технологій; застосування засобів фітнесу у тренувальному процесі спортсменів; формування умінь та здібностей необхідних для організації та методики проведення занять з фітнесу з людьми різного віку та різної фізичної підготовленості.	
Програмні результати навчання РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються. РН7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. РН8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. РН10. Застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту. РН11. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом організації фізкультурно-оздоровчої роботи та оздоровчого фітнесу.	
Передумови для навчання Передумовою вивчення навчальної дисципліни є знання, отримані у попередні роки з дисциплін: «Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Сучасні фітнес-технології», «Фітнес-програми аеробного і силового спрямування»	
Індивідуальні завдання	не передбачені
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Сучасні тенденції розвитку фітнес-технологій у спорті. Тема 2. Роль фітнес-технологій у формуванні здоров'я та здорового способу життя. Тема 3. Структура видів занять та програм фітнесу. Тема 4. Фітнес як засіб спеціальної фізичної підготовки спортсменів різних видів спорту. Тема 5. Інформаційні технології та методи дослідження під час занять фітнесом. Тема 6. Сучасне обладнання фітнес-технологій у спортивній підготовці. Тема 7. Психофізіологічні аспекти використання фітнес-технологій у спорті. Тема 8. Фітнес-технології у системі відновлення та реабілітації спортсменів. Тема 9. Проведення заняття з фітнесу	
Сторінка курсу на	https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3239



платформі Moodle		
Рекомендовані джерела		
1. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / О. К. Корносенко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 273 с. 2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 41 с. 3. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. 4. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта/Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2020. 87 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. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2010. – 776 с. 7. 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 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	Мах кількість балів	
Робота на заняттях та виконання практичних завдань	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	
60–63	E	задовільно
35–59	FX	
1–34	F	
Політика 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 має демонструвати ознаки самостійності виконання студентом такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату. Присутність студентів на практичних і лекційних заняттях є обов’язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент		



має дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни та 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=3239>

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
28 серпня 2025 р. Протокол № 1