



Силабус навчальної дисципліни «Силовий фітнес-тренінг»

Спеціальність	Без обмежень за спеціальностями
Освітня програма	Без обмежень за освітніми програмами
Освітній рівень	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
□ Курс / семестр	– (вільний вибір семестру)
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні (семінарські, лабораторні) - 20 год.
	Самостійна робота - 80 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Кафедра	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-vergoterapii.html
Викладач	Гордієнко О.В.
Контактна інформація викладача	ksanagord@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 141 Ц відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – основною метою навчальної дисципліни є засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок у спрямована на здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики проведення занять з використанням фітнес-програм силової спрямованості	
Результати вивчення навчальної дисципліни	
Знати: - основні теорії та методики силового фітнесу, які є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання; - розрізняти основні положення в силових видах спорту, методи тренувального процесу та його контролю, біохімічні параметри різних систем і органів організму в нормі та при патології.	
Вміти: - нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів; - надати уяву про структуру тренувального процесу з силового фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій; - вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі	
Передумови для навчання	
Дисципліна «Силовий фітнес-тренінг» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психологопедагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.	



Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретичні і історичні відомості оздоровчого фітнесу. Фітнес силової спрямованості в системі оздоровчого фітнесу. **Тема 2.** Методика проведення занять з використанням фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками. Ознайомити та навчити техніці виконання комплексу вправ з власною вагою тіла. **Тема 3.** Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Підготовка місць заняття, приладів, обладнання Заходи безпеки. Ознайомити та навчити техніці виконання комплексу вправ з гантелями. **Тема 4.** Ознайомити та навчити техніці виконання вправи - жиму штанги лежачи. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи - присідання зі штангою. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи – станова тяга. **Тема 5.** Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів грудей. **Тема 6.** Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили біцепсів та трицепсів. **Тема 7.** Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів стегон. **Тема 8.** Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу. **Тема 9.** Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили дельтоподібних м'язів. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів спини. **Тема 10.** Вивчення базових вправ з використанням петель TRX

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=1926>

Рекомендовані джерела

1. Сиротинська О.К., Панкратов М.С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: О. К. Сиротинська, М. С. Панкратов. – Електронні текстові данні (1 файл: 155,5 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060>
2. Сиротинская Е.К. Методические рекомендации для студенток 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой / Е.К. Сиротинская. – Київ: НТУУ «КПІ», 2011. – 42 с.
3. Твердохліб О.Ф. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для студентів навчального відділення атлетичної гімнастики / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О.Ф. Твердохліб; відп. ред. А.Л. Бойко. – Електронні текстові данні (1 файл: 950,91 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 30 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19250>
4. Твердохліб О.Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О.Ф.Т твердохліб, М.Г. Масалкін, Ю.О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>



Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 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	Мак кількість балів
Робота на лекції	3
Виконання завдань на практичному занятті	54
Модульні контрольні роботи	13
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, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. 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=1926>).

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної терапії та ерготерапії» 30.01.2023 р.
Протокол № 11