



Силабус навчальної дисципліни «Групові програми оздоровчого фітнесу»

Спеціальність	Без обмежень за спеціальностями
Освітня програма	Без обмежень за освітніми програмами
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	2, 3 курси, 3, 4, 5 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 10 год.
	Практичні - 30 год.
	Самостійна робота - 80 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Кафедра	Фізичного виховання, аудиторія 140, 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
<p>Мета навчальної дисципліни – створення цілісного уявлення про суть, специфіку структуру та методику проведення групових занять з оздоровчого фітнесу; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення групових занять із оздоровчого фітнесу; в цілому формування основ здорового способу життя та звички до рухової активності.</p>	
<p>Результати навчання: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>	
<p style="text-align: center;">Передумови для навчання</p> <p>Попередньо опановані дисципліни: Фізичне виховання, Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Сучасні фітнес-технології</p>	
<p style="text-align: center;">Зміст навчальної дисципліни</p> <p>Тема 1. Введення у дисципліну «Групові програми оздоровчого фітнесу». Тема 2. Групові заняття фітнесом танцювального спрямування. Тема 3. Групові заняття фітнесом з використанням обладнання. Тема 4. Групові заняття фітнесом силового спрямування. Тема 5. Групові заняття ментальним фітнесом. Тема 6. Групові заняття фітнесом у водному середовищі. Тема 7. Групові заняття фітнесом комбінованого спрямування. Тема 8. Дитячий фітнес.</p>	
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=4139



Рекомендовані джерела

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
3. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
4. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 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.



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	Мах кількість балів
Робота на лекції	10
Виконання завдань на практичному занятті	40
Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у флеш-мобах, фізкультурно-оздоровчих заходах)	20
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	
1 - 34	F	незадовільно

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 та здібностей до складання комплексів вправ.

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=4139>).