



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Силові види спорту (фітнес – силовий тренінг)»**

<b>Спеціальність</b>	Без обмежень за спеціальностями
<b>Освітня програма</b>	Без обмежень за освітніми програмами
<b>Освітній рівень</b>	перший (бакалаврський)
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>□ Курс / семестр</b>	– (вільний вибір семестру)
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	4
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	Лекції - 20 год.
	Практичні (семінарські, лабораторні) - 20 год.
	Самостійна робота - 80 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Кафедра</b>	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, <a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-vergoterapii.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-vergoterapii.html</a>
<b>Викладач</b>	Гордієнко О.В.
<b>Контактна інформація викладача</b>	ksanagord@ukr.net
<b>Дні занять</b>	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
<b>Консультації</b>	аудиторія 141 Ц відповідно до графіку
<b>Мета навчальної дисципліни</b> – основною метою навчальної дисципліни «Силові види спорту (фітнес – силовий тренінг)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;	
<b>Результати вивчення навчальних дисциплін</b>	
<b>Вміти:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- надати уяву про структуру тренувального процесу з силового фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;</li><li>- вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі;</li><li>- вміти використовувати різні навчально-виховні форми з метою формування особистості вихованця;</li><li>- вміти правильно складати режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.</li></ul>	
<b>Знати:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- знати основні принципи силового фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;</li><li>- 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.</li></ul>	
<b>Передумови для навчання</b>	
Дисципліна «Силові види спорту (фітнес – силовий 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. Ознайомити із силовими гімнастичними вправами для фітнесу – силового тренінгу. Тема 2. Ознайомити та навчити техніці виконання комплексу вправ з власною вагою тіла. Тема 3. 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. Тема 10. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів спини.

**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 дані (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 дані (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 вердохліб, М.Г. Масалкін, Ю.О. Мартинов. – Електронні текстові дані (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	10
Виконання завдань на практичному занятті	60
Залік	30
<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>100</b>

### 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

### 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 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>).