



## Силабус навчальної дисципліни «Силові види спорту (фітнес-силовий тренінг)»

<b>Спеціальність</b>	Для спеціальностей факультету фізичної культури та спорту
<b>Освітня програма</b>	Для освітніх програм факультету фізичної культури та спорту
<b>Освітній рівень</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Курс / семестр</b>	4 курс, 7–8 семестр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	4
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	Лекції - 20 год.
	Практичні - 20 год.
	Самостійна робота - 80 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Диференційований 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>	<a href="mailto:ksanagord@ukr.net">ksanagord@ukr.net</a>
<b>Дні занять</b>	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
<b>Консультації</b>	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

### Програмні результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Силові види спорту (фітнес-силовий тренінг)» студент повинен набути такі **компетентності**:

#### Знати:

- ~ знати основи методики навчання техніки фізичних вправ;
- ~ озброїти майбутнього спеціаліста знаннями основних положень теорії та методики силового фітнесу;
- ~ знати основні принципи силового фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;
- ~ 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:

- ~ надати уяву про структуру тренувального процесу з силового фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;
- ~ вміти нормувати фізичні навантаження з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості;
- ~ вміти вірно підбирати методи, засоби та принципи в тренувальному процесі;
- ~ вміти використовувати різні навчально-виховні форми з метою формування



- ~ особистості вихованця;
- ~ вмінні правильно складати режим харчування в залежності від цілей
- ~ тренувального процесу.

### Передумови для навчання

Передумовою вивчення навчальної дисципліни є знання, отримані в закладах середньої освіти.

### 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

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5049>

### Рекомендовані джерела:

1. **Сиротинська О. К., Сабіров С. О., Сироватко З. В., Чеховська А. Ю.** Силкові види спорту. Атлетична гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: О. К. Сиротинська, С. О. Сабіров, З. В. Сироватко, А. Ю. Чеховська. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 110 с. – Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>
2. **Свістельник І. Р.** Силкові види спорту [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського ; уклад. І. Р. Свістельник. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. – 98 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/5c780c59-6570-4ae3-b2b9-8d776c033ccb>
3. **Гончаренко С. В.** Розвиток силових здібностей засобами фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Запорізький національний університет ; уклад. С. В. Гончаренко. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Запоріжжя : ЗНУ, 2022. – 36 с. – Режим доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/8843>
4. **Брояковський О. В.** Особливості тренувального процесу у силових видах спорту [Електронний ресурс] / Центральноукраїнський державний університет ім. В. Винниченка. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Кропивницький : ЦДУ ім.



В. Винниченка, 2024. – 12 с. – Режим доступу:

<https://dspace.cusu.edu.ua/items/5410fb5d-acd9-4a06-934d-98ea1f36ff00/full>

5. **Лаврентьєв О. М., Деркач О. В., Андріяш В. В., Бербеничук В. Ю.** Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту [Електронний ресурс] // Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. – 2024. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Режим доступу: <https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3852>
6. 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>

#### Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Здобувач вищої освіти, 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	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичних заняттях	70
Диференційований 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	незадовільно
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 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. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. 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=5049>

Силабус затверджено на засіданні кафедри  
«Фізичної терапії та ерготерапії»  
28.08.2025 р. Протокол № 1