

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСІАКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут
харчових технологій готельно-ресторанного та туристичного бізнесу

Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС

навчальної дисципліни за вибором

«Оздоровчий фітнес»

на 2020-2021 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2, 3, 4 курси
Освітня програма/спеціалізація	
Спеціальність	
Галузь знань	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр, молодший бакалавр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну,
науковий ступінь і вчене звання,
посада

Новицька Наталія Анатоліївна
старший викладач кафедри фізичного виховання

Контактний телефон	+38(050)5831064
Електронна адреса	Sport.puet@gmail.com
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна www.sport.puet.edu.ua он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	https://el.puet.edu.ua/

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Мета навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» - сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами оздоровчого фітнесу в межах спеціально організованих фітнес-програм, які спрямовані на оздоровлення, придбання життєвої енергії та повне відновлення організму.
Тривалість	5 кредити ЄКТС/150 годин (практичні заняття 60 год., самостійна робота 90 год.)
Форми та методи навчання	Практичні заняття, самостійна робота: вдосконалення вивчених фітнес програм для зміцнення здоров'я, формування правильної постави та розвиток рухових здібностей студентів.
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань відповідно до контрольних нормативів; тестування. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
Базові знання	Навчання студентів основам техніки виконання вправ, які передбачають заняття силовою аеробікою, вправами для покращення постави та корекції маси тіла, хореографічними вправами тощо, оволодіння життєвонеобхідними руховими діями та навичками. Залучення студентів до систематичних занять в позанавчальний час.
Мова викладання	Українська

**Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна,
програмні результати навчання**

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
ЗК-11. Вміння працювати самостійно, проявляти добросовісність, дисциплінованість, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом.	ПРН 16. Працювати в групі як учасник, формуючи власний внесок у виконання завдань групи

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
Модуль I Силовий тренінг Розвиток силових якостей. Виконання вправ для зміцнення м'язів спини. Виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу (середній, верхній, нижній та бічний). Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу.
Розвиток силових якостей. Виконання вправ для зміцнення м'язів стегон та сідниць. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів стегон та сідниць.
Розвиток силових якостей. Виконання вправ для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу.
Модуль II Фітбол Виконання вправ з фітболом для зміцнення м'язів рук і ніг. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і ніг. Розвиток гнучкості.
Виконання вправ з фітболом для зміцнення м'язів пресу та стегон. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон. Розвиток гнучкості.
Виконання вправ з фітболом для зміцнення м'язів рук і спини. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Розвиток гнучкості.
Виконання вправ з фітболом на зміцнення м'язів черевного пресу. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу. Розвиток гнучкості.
Виконання вправ з фітболом для зміцнення м'язів рук і пресу. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і пресу. Розвиток гнучкості.

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
Модуль III Корегуюча гімнастика Виконання комплексу вправ з гімнастичною палицею Формування правильної постави та розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для формування правильної постави
Виконання комплексу вправ з обтяженнями та гантелями. Формування правильної постави та розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для формування правильної постави
Виконання комплексу вправ з м'ячем. Формування правильної постави та розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для формування правильної постави
Модуль IV Атлетична гімнастика Розвиток м'язової витривалості. Виконання вправ на тренажерах	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей.

Рекомендовані джерела інформації

1. Беляев А.В./ Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ М:ВФВ 1995 – 254 с.
2. Волейбол/ под. ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца/ Учебник для ИФК/ М:ФиС, 1985 – 235 с.
3. Железняк Ю.Д., Иванова В.И./ Волейбол: учебник для ИФК/ М: ФиС, 1991 – 294 с.
4. Волейбол для всіх. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів волейболом/ ПУСКУ, 2001 – 290 с.
5. Боядарев Д.М., Фурманов А.Т./ Волейбол/ М: ФиС, 1983 – 280 с.
6. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972
7. Васецький І.А. Фізичне виховання. Спеціальні вправи з волейболу для покращення технічної підготовки студентів: метод. рек. для самостійних занять студентів за КМСОНП ПУЕТ / І.А. Васецький, І.Є. Кожуріна. – Полтава : ПУЕТ, 2013. – 86 с.
8. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983
10. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
11. Полиевский С. А., Латышкевич О. А., Романов В. А. Технические средства обучения в спортивных играх. — Киев : Здоров'я, 1986. — 173 с.
12. Мондозоловский Г.Г. Щедрость игрока. – М.: Физкультура и спорт, 1984
13. Піменов М.П. Спеціальні вправи. Волейбол. – Івано-Франковськ, 2000 р.
14. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965
15. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
16. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

- Політика щодо термінів виконання та перескладання: завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі (Moodle) за погодженням із провідним викладачем.
- Політика зарахування результатів неформальної освіти: <http://puet.edu.ua/uk/publicna-informaciya>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Теми 1-9: відвідування занять (60 балів);	60
поточний контроль (контрольні нормативи 10 балів),	10
завдання самостійної роботи: написання та захист рефератів (30 балів);	30
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни