

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПАКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут  
денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук,  
сектор фізичного виховання

## СИЛАБУС

навчальної дисципліни за вибором  
«**Оздоровчий фітнес**»  
на 2023-2024 навчальний рік

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

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

**Симоненко Наталія Олександрівна**  
старший викладач сектору фізичного

Контактний телефон	+38(099)4076144
Електронна адреса	<a href="mailto:Sport.puet@gmail.com">Sport.puet@gmail.com</a>
Розклад навчальних занять	<a href="http://schedule.puet.edu.ua/">http://schedule.puet.edu.ua/</a>
Консультації	очна <a href="mailto:Sport.puet@gmail.com">Sport.puet@gmail.com</a> он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	<a href="https://el.puet.edu.ua/">https://el.puet.edu.ua/</a>

### Опис навчальної дисципліни

<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	Мета навчальної дисципліни за вибором «Оздоровчий фітнес» - сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами функціонального тренування та атлетичної гімнастики в межах спеціально організованих фітнес-програм, які спрямовані на оздоровлення, придбання життєвої енергії та повне відновлення організму.
<b>Тривалість</b>	5 кредити ЄКТС/150 годин (практичні заняття 60 год., самостійна робота 90 год.)
<b>Форми та методи навчання</b>	Практичні заняття, самостійна робота: вдосконалення життєво важливих навичок і вмінь, формування культури руху, збагачення рухового досвіду фізичними вправами з загальнорозвиваючої спрямованості, технічними діями і прийомами; виховання фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму;
<b>Система поточного та підсумкового контролю</b>	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань відповідно до контрольних нормативів; тестування. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
<b>Базові знання</b>	Навчання студентів основам техніки виконання вправ, які передбачають заняття з власною вагою, вправами для покращення постави та корекції маси тіла, розвиток фізичних якостей, оволодіння життєвонеобхідними руховими діями та навичками. Залучення

	студентів до систематичних занять в позанавчальний час.
<b>Мова викладання</b>	Українська

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

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

**Тематичний план навчальної дисципліни**

<b>Назва модуля, розділу, теми</b>	<b>Види робіт</b>	<b>Завдання самостійної роботи у розрізі тем</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Модуль I Функціональний тренінг</b> Тема 1. Вправи з власною вагою. Розвиток фізичних якостей.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання комплексів вправ з власною вагою. Розвиток фізичних якостей.
Тема 2. Вправи з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання комплексів вправ з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей.
Тема 3. Вправи на відстань. Розвиток фізичних якостей.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання комплексів вправ на відстань. Розвиток фізичних якостей.
Тема 4. Вправи з вантажем. Розвиток фізичних якостей.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання комплексів вправ з вантажем. Розвиток фізичних якостей.
<b>Модуль II Атлетична гімнастика</b> Тема 5. Розвиток витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток силової витривалості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку загальної, силової витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Тема 6. Розвиток витривалості. Розвиток витривалості основних м'язових груп на тренажерах.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку основних м'язових груп. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Тема 7. Розвиток сили. Розвиток сили для верхнього плечового поясу. Розвиток сили для м'язів ніг.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон. Розвиток гнучкості.
Тема 8. Розвиток сили. Розвиток сили для м'язів рук. Розвиток сили для м'язів тулуба	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Розвиток гнучкості.

<b>Назва модуля, розділу, теми</b>	<b>Види робіт</b>	<b>Завдання самостійної роботи у розрізі тем</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

### **Рекомендовані джерела інформації**

1. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
2. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливцев. – Дніпро: «Журфонд», 2021 – 53 с.
3. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес [Електронний ресурс]: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с. – Режим доступу: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/34122/1/ОЗДОРОВЧИЙ%20ФІТНЕС.pdf>
4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 71 с.
5. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 79 с.
6. Приставський Т.Г, Ковбан О.Л, Бабиш А.М, Незгода С.М . Самостійні заняття студентів фізичною культурою у вищих навчальних закладах: навчальний посібник. Львів, 2018. – 156 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів: ЛДУФК, 2018. - 208с. – Режим доступу: <https://ru.pdfdrive.com/Пилатес-от-А-до-Я-d187933327.html>
9. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес [Електронний ресурс]. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с. – Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf>
10. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. – Режим доступу: [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27932/1/Sportyvna\\_himnastyka.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27932/1/Sportyvna_himnastyka.pdf)
11. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці / О.О. Холодова, В.Б. Бочарова, Ю.В. Віннік – Вінниця: ВНАУ, 2020, – 201 с.
12. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

### **Програмне забезпечення навчальної дисципліни**

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office. Дистанційний курс в он-лайн формі (Moodle).

## 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 академічної доброчесності: студенти мають свідомо дотримуватися «Положення про академічну доброчесність» ([http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya\\_pro\\_akademichnu\\_dobrochesnist\\_2020.pdf](http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_akademichnu_dobrochesnist_2020.pdf)); не допускати списування (один в одного, друкованого або електронного носія інформації тощо) під час виконання індивідуальних навчальних завдань та тестів; якісно оформлювати посилання на джерела інформації при написанні рефератів, тощо.
- 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://www.puet.edu.ua/uk/neformalna-osvita>

### Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль I-II: 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