

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 2025-2026 навчальний рік

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

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

Симоненко Наталія Олександрівна
старший викладач кафедри фізичного

Контактний телефон	+38(099)4076144
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 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.
Тривалість	5 кредити ЄКТС/150 годин (практичні заняття 60 год., самостійна робота 90 год.)
Форми та методи навчання	Практичні заняття, самостійна робота: вдосконалення 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.
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; тестування. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
Базові знання	Навчання студентів основам техніки виконання вправ, які передбачають заняття з власною вагою, вправами для покращення постави та корекції маси тіла, розвиток фізичних якостей, оволодіння 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
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

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
Модуль I Функціональний тренінг Тема 1. Вправи з власною вагою. Розвиток фізичних якостей.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання 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; завдання самостійної роботи.	Виконання комплексів вправ з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей.
Тема 3. Вправи на відстань. Розвиток фізичних якостей.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Виконання комплексів вправ на відстань. Розвиток фізичних якостей.
Тема 4. Вправи з вантажем. Розвиток фізичних якостей.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Виконання комплексів вправ з вантажем. Розвиток фізичних якостей.
Модуль II Атлетична гімнастика Тема 5. Розвиток витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток силової витривалості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання 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; завдання 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; завдання 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; завдання	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Розвиток гнучкості.

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
	самостійної роботи.	

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу/ Ю.І. Беляк. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014, – № 11. – С. 3-7.
3. 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
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер; худож. – оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.
5. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
6. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М.П. Гуліч //2011, Т. 20, № 2. – С. 128–132.
7. Опришко Н.О. Аеробіка – минуле та сучасне / Н.О.Опришко // методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. – Тернопіль, 2007. – 55 с.
8. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.
9. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: 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.

Додаткові

1. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т.В. Кондес. – Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
- 3 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.
4. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей Академії). / Харк. нац. ун-т. міськ. госп - ва; уклад.: І. М. Звягінцева. – Харків: ХНУМГ, 2013. – 44 с.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.
- Дистанційний курс «Оздоровчий фітнес», який розміщено в програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів вищої освіти. Роботи, здані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається з дозволу провідного викладача за наявності поважних причин

(наприклад, лікарняний).

[Положення про організацію освітнього процесу](#)

[Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти](#)

[Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості](#)

[Положення про повторне навчання](#)

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в режимі онлайн.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, зокрема недопущення академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування під час поточного та підсумкового контролю. Списування під час контрольних робіт і поточних тестів заборонені (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття. У ПУЕТ діють:

[Кодекс честі студента](#)

[Положення про академічну доброчесність](#)

[Положення про запобігання випадків академічного плагіату](#)

Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:

[Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти](#)

[Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти](#)

[Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти](#); *інфографіка* (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта)

Політика вирішення конфліктних ситуацій:

[Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій](#)

[Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції](#)

Політика підтримки учасників освітнього процесу:

[Психологічна служба](#)

[Студентський омбудсмен \(Уповноважений з прав студентів\) ПУЕТ](#)

[Уповноважений з прав корупції](#)

Безпека освітнього середовища: [Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності»](#)

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 (10 балів),	10
Завдання самостійної роботи (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

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни