

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 2024-2025 навчальний рік

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

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

**Симоненко Наталія Олександрівна**  
старший викладач сектору фізичного виховання

Контактний телефон	+38(099)407-61-44
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 завдань самостійної роботи; тестування; поточна модульна робота. 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><i>Модуль I Функціональний тренінг</i></b> 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.
<b><i>Модуль II Атлетична гімнастика</i></b> 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.

<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>
	самостійної роботи.	

### **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. Счастливец. – 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, Бабич 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.

## Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

- **Політика оцінювання здобувачів вищої освіти.** Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання завдань самостійної роботи; тестування; поточна модульна робота. Підсумковий контроль: залік (ПМК)

Положення про організацію освітнього процесу <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennya-pro-organizaciyu-osvitnogo-proczesu.pdf>

Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh\\_por\\_kryt\\_ocinyuvannya.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_kryt_ocinyuvannya.pdf)

Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/poryadok-likvidaciyi-zdobuvachamy-vyshhoyi-osvity-akademichnoyi-zaborgovanosti.pdf>.

Положення про повторне навчання [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh\\_pro-povt-navch.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_pro-povt-navch.pdf)

- **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 щодо академічної доброчесності.** Списування під час виконання поточних модульних робіт та тестування заборонено (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.

В ПУЕТ діють:

Кодекс честі студента [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks\\_chesti\\_studenta.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks_chesti_studenta.pdf).

Положення про академічну доброчесність [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh\\_akadem\\_dobrocheshnist.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_akadem_dobrocheshnist.pdf)

Положення про запобігання випадків академічного плагіату <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-zapobigannyavypadkam-akademichnogo-plagiatu.pdf>.

- **Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:**

Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh\\_por\\_perezarah\\_rez\\_zvo.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_perezarah_rez_zvo.pdf).

Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozha\\_pro\\_akademichnu\\_mobilnist.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozha_pro_akademichnu_mobilnist.pdf)

Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-poryadok-vyznannya-rezultativ-navchannya-zdobutyh-shlyahom-neformalnoyi-ta-abo-informalnoyi-osvity.pdf>;

*інфографіка* (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта) <https://puet.edu.ua/neformalna-osvita/>.

- **Політика вирішення конфліктних ситуацій:**

Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravyly-vyrishennya-konfliktnyh-sytuacij-u-puet.pdf>

Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену [https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh\\_pro-apel\\_pidcontr.pdf](https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_pro-apel_pidcontr.pdf)

уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupciyi/>.

- **Політика підтримки учасників освітнього процесу:**

Психологічна служба: <https://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/>.

Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ <http://puet.edu.ua/other-divisions/studentskyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>

Уповноважений з прав корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupciyi/>

- **Безпека освітнього середовища:** Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності» <http://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttyediyalnosti/>

## Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

<b>Види робіт</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
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

<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка за шкалою ЄКТС</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
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 проведення повторного підсумкового контролю
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю