

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
017/A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.30

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
017/A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.30

«Затверджую»

Завідувач кафедри

 /Олександр ШАМИЧ/

Розробник силабуса

 /Оксана АНТОНЮК /



СИЛАБУС СИЛОВИЙ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
2) Контактні дані викладача: Ст.викладач Антонюк Оксана Анатоліївна e-mail: antoniuk.oa@ knuba.edu.ua м/т 093-801-98-07 https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/antonyuk-o.a.-1.pdf
3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): загальна середня освіта; «Загальна гігієна. Гігієна ФВіС», «Анатомія людини та спортивна морфологія», «Фізіологія людини» «Біохімія і біохімічні основи ФВіС».
4) Коротка анотація дисципліни <i>Силовий та оздоровчий фітнес</i> – це два різні підходи до тренувань, що мають спільну мету – покращення фізичного стану. <u>Силовий фітнес</u> зосереджений на розвитку м'язової сили та маси за допомогою вправ з обтяженням (гантелі, штанги, тренажери). <u>Оздоровчий фітнес</u>, з іншого боку, спрямований на загальне зміцнення організму, покращення роботи серцево-судинної системи, гнучкості та психологічного благополуччя. <i>Мета</i> навчальної дисципліни – сформувати знання, уміння і навички щодо розробки і застосування силових та оздоровчих програм з фітнесу для покращення фізичного стану, здоров'я та працездатності на заняттях з різним контингентом населення. Завдання дисципліни: - Сформувати цілісне уявлення про сутність, завдання та значення силового й оздоровчого фітнесу в системі фізичного виховання та здорового способу життя людини. - Ознайомити студентів з теоретико-методичними основами побудови занять з фітнесу, зокрема силових та оздоровчих тренувань. - Навчити правильно підбирати та дозувати фізичні навантаження, з урахуванням статі, віку, фізичного стану та рівня підготовленості займаючихся. - Розвинути практичні навички виконання вправ силового та оздоровчого фітнесу характеру, опанувати техніку безпечного тренування. - Сформувати уміння створювати індивідуальні та групові програми занять, орієнтовані -на оздоровлення, корекцію постави, зниження маси тіла, розвиток сили, збільшення маси м'язів тощо. -Навчити застосовувати методи контролю та самоконтролю за фізичним станом, функціональними показниками та ефективністю занять з фітнесу. - Створити особисту мотивацію до занять фітнесом та усвідомлення його ролі у професійній діяльності та повсякденному житті. - Підготувати студентів до майбутньої фахової діяльності у галузі фізичної культури і спорту.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
017/A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.30

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	іспит

6) Зміст курсу: <https://ligafitness.com.ua/sport/vydy-fitnessu-yakyj-napryam-trenuvan-obraty/>

Індивідуальне завдання:(тематика, зміст)

Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилення на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилення на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
017/A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.30

ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2771		