



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ»

Компонента освітньої програми – *вибіркова* (3 кредити ECTS)

Освітньо-професійна програма	
Спеціальність	
Галузь знань	
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Мова навчання	українська
Профайл викладача	Горюк Петро Ілліч – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту https://tomfv-fks.chnu.edu.ua/pro-kafedru/spivrobitnyky/horiuk-petro-illich/
Контактний телефон	+380979996854
E-mail	p.goriuk@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	
Консультації	п'ятниця, з 14:30 до 15:30

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Загальні основи побудови фітнес-програм» є вибірковою компонентою. Мета дисципліни – надання здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти цілісної, логічно-послідовної системи теоретичних і практичних знань про організацію і проведення занять із використанням сучасних фітнес-програм.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПОБУДОВУ ФІТНЕС-ПРОГРАМ	
Тема 1.1.	Загальні основи побудови фітнес-програм.
Тема 1.2.	Особливості побудови ментальних видів фітнес-програм.
МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ	
Тема 2.1.	Особливості побудови фітнес-програм аеробної спрямованості.
Тема 2.2.	Характеристика та методика викладання фітнес-програм силових спрямованості.
Тема 2.3.	Основи організації та методика проведення колового й інтервального тренування. Методика «Табата»

ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи навчання і викладання: лекція, практичне заняття, навчальна дискусія, репродуктивна та евристична бесіда; демонстрація, ілюстрація;

модельовання професійної діяльності, метод навчання інших, методи контролю і самоконтролю.

Освітні технології: онлайн курс на платформі Moodle ЧНУ

ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль: усне та письмове (фронтальне) опитування, тестування, оцінювання результатів практичних та самостійних робіт, захист рефератів та доповідей.

Підсумковий контроль – залік.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS) та регламентується Положенням про контроль і систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича <https://www.chnu.edu.ua/universytet/normatyvni-dokumenty/polozhennia-pro-kontrol-i-systemu-otsiniuvannia-rezultativ-navchannia-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity/>

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/universytet/normatyvni-dokumenty/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu-imeni-yurii-fedkovycha/>
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/universytet/normatyvni-dokumenty/polozhennia-pro-vyivlennia-ta-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu/>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>

Детальна інформація щодо вивчення курсу «Загальні основи побудови фітнес-програм» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни