

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТОВ «ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ КОЛЕДЖ «ПОЛІССЯ»»**

**Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання**

# **ПРАКТИКУМ ІЗ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**Освітньої програми:**

**Фізична культура і спорт**

**Галузі знань:**

**01 Освіта / Педагогіка**

**Спеціальності:**

**017 Фізична культура і спорт**

**БЕРЕЗНЕ– 2025**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Викладач \_\_\_\_\_

Програму розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії педагогіки та фізичного виховання

Протокол №6 від «21» лютого 2025 року

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_



Олександр ІВАЩУК

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Оздоровчий фітнес (Health related fitness) у перекладі з англ. – здатність, відповідність спрямований на досягнення і підтримання доброго фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо). Це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм із використанням спеціальноорганізованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

### 1. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Практикум із оздоровчого фітнесу» є складовою циклу професійної підготовки фахових молодших бакалаврів. Програма вивчення навчальної дисципліни «Практикум із оздоровчого фітнесу», складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахових молодших бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

### 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни :** забезпечення систематизації та поглиблення знань студентів з теорії та методики оздоровчого фітнесу.

**Завдання навчальної дисципліни:**

1. Навчити використовувати різні засоби фітнесу під час проведення оздоровчих занять з різними групами населення.

2. Забезпечити освоєння теорії фітнесу, використання фітнес-обладнання під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять, мати практичні навички застосування певних методів побудови хореографії в аеробіці.

**Предмет вивчення навчальної дисципліни** - знання, уміння та навички методики побудови та проведення занять з фітнес-технологій майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

### 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення навчальної дисципліни **здобувач освіти повинен володіти такими предметними компетентностями:**

**Інтегральна компетентність.** Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

**Загальні компетентності.**

ЗКЗ. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**Спеціальні (фахові) компетентності.**

СК4. Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.

СК8. Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

***Знати:***

- основи теорії фітнесу;
- методики навчання вправ в окремих видах фітнесу;
- особливості використання спеціального обладнання в фітнесі під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять;
- особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з різним контингентом.

***Вміти:***

- складати хореографічні комбінації з класичної аеробіки, фітболаеробіки, степ-аеробіки різними методами;
- обучати вправам окремих видів фітнесу;
- визначати мотиви та інтереси людей тих, хто займається оздоровчим фітнесом, рівень здоров'я, фізичну підготовленість, їх функціональні можливості;
- складати комплекси вправ з фітнесу, що направлені на підвищення рівня здоров'я, корекцію статури людини з урахуванням фізичного стану тих, хто займається;
- формувати професійно-педагогічні навички та вміння проводити вправи аеробної та силової спрямованості під музику.

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ навчальних досягнень здобувачів освіти з дисципліни «Практикум із оздоровчого фітнесу»

##### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі<br>види навчальної<br>діяльності | Оцінка<br>ECTS | Оцінка за національною шкалою                                       |                                                                         |
|----------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                | для екзамену, курсового<br>проекту (роботи),<br>практики            | для заліку                                                              |
| 90 – 100                                           | A              | відмінно                                                            | зараховано                                                              |
| 82-89                                              | B              | добре                                                               |                                                                         |
| 74-81                                              | C              |                                                                     |                                                                         |
| 64-73                                              | D              | задовільно                                                          |                                                                         |
| 60-63                                              | E              |                                                                     |                                                                         |
| 35-59                                              | FX             | незадовільно з<br>можливістю повторного<br>складання                | не зараховано з<br>можливістю<br>повторного<br>складання                |
| 0-34                                               | F              | незадовільно з<br>обов'язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни | не зараховано з<br>обов'язковим<br>повторним<br>вивченням<br>дисципліни |

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами діагностики (оцінювання та демонстрування результатів навчання)

є: регулярна перевірка завдань, виконаних як на заняттях, так і позааудиторний час, тематичне тестування, контрольна робота, диференційований залік.

## 6. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                         | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітньо-професійний ступінь                                                                                                                                         | Характеристика навчальної дисципліни    |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     | денна форма навчання                    |
| Кількість кредитів<br>ECTS – 3<br>Загальна кількість годин – 90 | Галузь знань:<br>01 Освіта / Педагогіка<br><br>Спеціальність<br>017 Фізична культура і спорт<br><br>Освітня програма:<br>Фізична культура і спорт<br><br>Освітньо-професійний ступінь:<br>фаховий молодший бакалавр | Нормативна                              |
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     | Рік підготовки:<br>1-й рік              |
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     | Семестр – 2                             |
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     | Лекційні – 20                           |
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     | Практичні - 30                          |
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     | Самостійна робота – 40                  |
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     | Вид контролю:<br>диференційований залік |

## 7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕМА I. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.** Медичний контроль. Правильна організація тренувального процесу. Вибір відповідного одягу. Контроль самопочуття. Дотримання режиму пиття. Техніка виконання вправ. Регулярність та помірність занять. Безпечне використання обладнання. Дотримання інструкцій.

**ТЕМА II. ПРОСТІ МЕТОДИ ПОБУДОВИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОМБІНАЦІЙ.** Вибір музичного супроводу. Ідея або тема хореографічної комбінації. Розподіл музики. Вибір базових рухів. Комбінування елементів. Використання повторів та вібрацій. Робота з простором. Введення акцентів та пауз. Спрощення або ускладнення елементів відповідно до фізичних можливостей. Проба та відшліфування.

**ТЕМА III. СКЛАДНІ ХОРЕОГРАФІЧНІ МЕТОДИ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ.** Основні напрями фітнес-хореографії. Класифікація хореографічних методів у фітнесі. Елементи акробатики. Пластичні та ритмічні зв'язки. Робота з рівнями ( підлога - середній рівень - стрибки). Координація, гнучкість, сила.

Психологічна розрядка та емоційне піднесення. Графічні схеми рухів. Протипоказання до виконання конкретних рухів.

**ТЕМА IV. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.** Спеціальне обладнання та його значення для ефективності тренувань. Класифікація обладнання. Переваги використання обладнання. Безпека при використанні обладнання. Еспандери, скакалки, гантелі, килимки. Вибір інвентарю залежно від мети тренування. Користь використання обладнання.

**ТЕМА V. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ.** Переваги персонального тренування. Оцінка фізичного стану. Постановка цілей. Індивідуальний підбір тренувальної програми. Контроль техніки виконання вправ. Мотивація та психологічна підтримка. Коригування навантажень. Раціональне харчування та режим дня. Регулярний моніторинг результатів. Професійна етика та розвиток тренера.

## **8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

При викладанні дисципліни застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання; словесні та наочні – під час лекційних занять та консультацій, практичні – під час практичних та самостійних робіт. Зокрема, застосовуються інтерактивні методи подання навчального матеріалу: створення проблемних ситуацій; робота у великих і малих групах (умовно «фахових»); рольові вправи, наближені до виробничих ситуацій; виконання евристичних вправ; метод «модельовання ситуації (переважно виробничої)» тощо. Застосовуються комп'ютерні, інтернет-технології та спонукання здобувачів освіти до їх використання, що оптимізує, інтенсифікує освітній процес, адже є не тільки джерелом навчальної текстової та відеоінформації, а й дає можливість конструювання, відтворення певних виробничих ситуацій, у яких реалізуються здобуті теоретичні знання, набуті практичні навички за фахом.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
5. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.
6. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
7. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
8. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «ФестПрінт», 2016. 106 с.
9. Лядська О.Ю. Методика побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики – Дніпропетровськ: «ПФ СтандартСервіс», 2013. – 43 с.
10. Лядська О.Ю. Загальні основи системи «пілатес» і фітнес-програми «пор де бра» – Дніпропетровськ: «ПФ Стандарт-Сервіс», 2014. – 28 с.
11. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко – К.: НАУ, 2013 – 52 с.

### *Інформаційні ресурси*

Кібальчик О.Я., Томенко О.А Оздоровчий фітнес :  
<https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>