

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

Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Практикум із оздоровчого фітнесу»**

ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ:

Фізична культура і спорт

ГАЛУЗІ ЗНАНЬ:

01 Освіта / Педагогіка

СПЕЦІАЛЬНОСТІ:

017 Фізична культура і спорт

БЕРЕЗНЕ – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Практикум із оздоровчого фітнесу» для здобувачів освіти 1-ого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: викладач



(підпис)

Робочу програму переглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії педагогіки та фізичного виховання

Протокол № 6 від «21» лютого 2025 року

Голова циклової комісії



Олександр ІВАЦУК

(підпис)

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи студента становить: для денної форми навчання – 56%/44%.

Мета, предмет, завдання та очікувані результати вивчення навчальної дисципліни «Практикум із оздоровчого фітнесу»

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.

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.

ЗК3. 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.

Структура навчальної дисципліни

Семестр	Кількість годин					
	денна форма					
	всього	у тому числі:				
		л	сем./ пр.	лаб.	прак. інд	с.р.с.
2	90	20	30			40

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

НАЗВА ТЕМАТИЧНОГО РОЗДІЛУ	ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ЗАНЯТТЯ		САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ
		теорет.	практ.	
I. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ	18	4	6	8
II. ПРОСТІ МЕТОДИ ПОБУДОВИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОМБІНАЦІЙ	20	4	6	10
III. СКЛАДНІ ХОРЕОГРАФІЧНІ МЕТОДИ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	18	4	6	8
IV. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ	14	4	4	6
V. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ	20	4	8	8
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ:	90	20	30	40

III. ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКЛАДЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ІІІ ВИВЧЕННЯ, ОБСЯГ, ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

№ ауд. заняття	№ заняття	Назва розділу, теми і зміст занять	Вид занять, кількість годин		Самостійна робота студентів К-ть год	Тип заняття	Форми та засоби контролю	Технічні засоби навчання. Джерела
			теорет	лабор.- практ.				
1		2	3	4	5	6	7	8
I. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ			4	6	8			
1	1	Медичний контроль.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[1, 3]
	2	Правильна організація тренувального процесу.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[1, 11]
	3	Вибір відповідного одягу.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 8]
	4	Контроль самопочуття.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[1, 9]
	5	Дотримання режиму пиття.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[2, 5]
	6	Техніка виконання вправ.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1-2]
2	7	Регулярність та помірність занять.	2			Засвоєння нових знань	Тестування	[2, 7]
	8	Безпечне використання обладнання.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[3, 5]
	9	Дотримання інструкцій.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[6, 8]
II. ПРОСТІ МЕТОДИ ПОБУДОВИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОМБІНАЦІЙ			4	6	10			
3	10	Вибір музичного супроводу.	2			Засвоєння	Усне опитування	[7-8]

						нових знань		
	11	Ідея або тема хореографічної комбінації.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[4-6]
	12	Розподіл музики.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[3, 5]
	13	Вибір базових рухів.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 11]
	14	Комбінування елементів.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[5, 7]
	15	Використання повторів та вібрацій.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[1, 4]
	16	Робота з простором.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[5, 9]
	17	Введення акцентів та пауз.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 6]
4	18	Спрощення або ускладнення елементів відповідно до фізичних можливостей.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[2, 4]
	19	Проба та відшліфування.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1, 10]
ІІІ. СКЛАДНІ ХОРЕОГРАФІЧНІ МЕТОДИ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ			4	6	8			
5	20	Основні напрями фітнес-хореографії.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[3, 6]
	21	Класифікація хореографічних методів у фітнесі.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[2, 9]
	22	Елементи акробатики.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[4, 7]
	23	Пластичні та ритмічні зв'язки.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1, 5]
	24	Робота з рівнями (підлога - середній рівень - стрибки).			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[7, 8]
	25	Координація, гнучкість, сила.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 6]

6	26	Психологічна розрядка та емоційне піднесення.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[4, 11]
	27	Графічні схеми рухів			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[1, 4]
	28	Протипоказання до виконання конкретних рухів.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 7]
IV. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ			4	4	6			
7	29	Спеціальне обладнання та його значення для ефективності тренувань.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[1, 9]
	30	Класифікація обладнання.			2	Самостійне опрацювання	Тестування	[3, 10]
	31	Переваги використання обладнання.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[4, 6]
	32	Безпека при використанні обладнання.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[3, 7]
8	33	Еспандери, скакалки, гантелі, килимки.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[6, 8]
	34	Вибір інвентарю залежно від мети тренування.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 7]
	35	Користь використання обладнання.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[5, 9]
V. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ			4	8	8			
9	36	Переваги персонального тренування.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[6-7]
	37	Оцінка фізичного стану.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 4]
	38	Постановка цілей.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[6, 8]
	39	Індивідуальний підбір тренувальної			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[4,11]

		програми.						
	40	Контроль техніки виконання вправ.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[1, 3]
	41	Мотивація та психологічна підтримка.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1, 4]
	42	Коригування навантажень.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 4]
	43	Рациональне харчування та режим дня.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[7, 8]
	44	Регулярний моніторинг результатів.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[3, 8]
10	45	Професійна етика та розвиток тренера.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування. Підведення підсумків	[5, 7]
10	45	Загальна кількість годин:	20	30	40			

IV. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
I. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання термінологічного словника, підготовка доповіді	Література: [основна: 2,3,8; допоміжна:1,6]	12
II. ПРОСТІ МЕТОДИ ПОБУДОВИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОМБІНАЦІЙ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання термінологічного словника, аналіз статті, есе.	Література: [основна: 1,3,7,8; допоміжна:2,5]	12
III. СКЛАДНІ ХОРЕОГРАФІЧНІ МЕТОДИ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання термінологічного словника, написання анотації	Література: [основна: 2,3,8; допоміжна:1,6]	12
IV. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу, аналіз презентації	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання термінологічного словника фраз і кліше для презентації	Література: [основна: 1,3,7,8; допоміжна:2,5]	12
V. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання	Література: [основна: 2,3,8; допоміжна:1,6]]	12

	та вправ до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу,	термінологічного словника есе, підготовка доповіді, реферат		
--	--	---	--	--

V. Методи контролю

1. Поточне тестування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка індивідуальної роботи.
4. Поточний контроль.
5. Семестрова форма контролю.

**VI. Розподіл балів, які отримують студенти
за дисципліну**

Поточне оцінювання та самостійна робота					Підсумковий контроль (екзамен)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	40	100
12	12	12	12	12		

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), 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 можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

ВІІ. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Беіак 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. Оргеєва, 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>