

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

Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Сучасні фітнес-технології»**

ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ:

Фізична культура і спорт

ГАЛУЗІ ЗНАНЬ:

01 Освіта / Педагогіка

СПЕЦІАЛЬНОСТІ:

017 Фізична культура і спорт

БЕРЕЗНЕ – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» 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 ІВАЩУК

(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 – 1
		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 «Сучасні фітнес-технології»

Мета навчальної дисципліни : створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із фітнес-технологій; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять із фітнес-технологій у викладацькій та тренерській діяльності.

Завдання навчальної дисципліни:

- розкриття історичних аспектів виникнення фітнес-технологій в світі та на Україні;
- визначення та розмежування основних термінів, які відносяться до понять тренування, здоров'я, загальний фітнес, фізичний фітнес, працездатність;
- ознайомлення із класифікацією фітнес-програм;
- розкриття змісту фітнес-технологій;
- озброєння знаннями з основ організації та методики проведення занять з фітнес-технологій з різними категоріями населення.

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:

- мету, завдання, зміст, види, методи оздоровчих та фітнес технологій;
- закономірності використання засобів фітнес технологій;
- досвід організації і впровадження різних форм занять у фітнесі.

Вміти:

- складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій;
- впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність;
- правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається;
- складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення.

Структура навчальної дисципліни

Семестр	Кількість годин					
	денна форма					
	всього	у тому числі:				
		л	сем./ пр.	лаб.	прак. інд	с.р.с.
1	90	20	30			40

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

НАЗВА ТЕМАТИЧНОГО РОЗДІЛУ	ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ЗАНЯТТЯ		САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ
		теорет.	практ.	
I. ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	18	4	6	8
II. АЕРОБІКА ТА ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ	20	4	6	10
III. ГІМНАСТИКА, ПОСТАВА ТА КОРЕКЦІЙНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ	18	4	6	8
IV. ОПТИМАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СПОРТМЕНІВ	14	4	4	6
V. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ТА МЕНТАЛЬНІ ВИДИ ФІТНЕСУ	20	4	8	8
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ:	90	20	30	40

III. ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКЛАДЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ЇЇ 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. ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ			4	6	8			
1	1	Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[1, 3]
	2	Структура і зміст фітнес-програм.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[1 ,2]
	3	Принципи побудови фітнес-програм для тренування.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 8]
	4	Класифікація фітнес-програм.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[1, 4]
	5	Бодібілдинг.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[2, 5]
	6	Калланетика.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1-2]
2	7	Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Памп-аеробіка. Боді-памп - аеробіка. Уппер-боді. Верса-тренінг. Боді-кондиційн. Боді-балет.	2			Засвоєння нових знань	Тестування	[2, 7]
	8	Шейпінг.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[3, 5]

	9	Пол денс.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[6, 8]
II. АЕРОБІКА ТА ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ			4	6	10			
3	10	Аеробіка.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[7-8]
	11	Основні методи, які використовуються під час проведення занять аеробікою.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[4-6]
	12	Класифікація напрямів аеробіки.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[3, 5]
	13	Аеробіка К. Купера.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 8]
	14	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[5, 7]
	15	Основні засоби підготовки фахівців із шейпінгу.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[1, 4]
	16	Впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[5, 8]
	17	Програма катання на роликів ковзанах.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 6]
4	18	Фітнес-програми на кардіо- тренажерах.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[2, 4]
	19	Програма спінбайк-аеробіки.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1, 4]
III. ГІМНАТИКА, ПОСТАВА ТА КОРЕКЦІЙНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ			4	6	8			
5	20	Гімнастика.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[3, 6]
	21	Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури, координаційних здібностей, музично-			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[2, 4]

		ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.						
	22	Стретчинг.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[4, 7]
	23	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1, 5]
	24	Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[7, 8]
	25	Дефекти постави.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 6]
6	26	Сколіотична хвороба.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[4, 7]
	27	Особливості проведення занять оздоровчого фітнесу			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[1, 4]
	28	Сучасні фітнес-технології при плоскій спині. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 7]
IV. ОПТИМАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СПОРТМЕНІВ			4	4	6			
7	29	Характеристика основних принципів харчування.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[1, 4]
	30	Витрати та споживання енергії спортсменами під час фізичних навантажень.			2	Самостійне опрацювання	Тестування	[3, 8]
	31	Обмін води та мінеральних солей в організмі спортсменів.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[4, 6]
	32	Основні вимоги до структури та побудови фітнес-тренувань			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[3, 7]
8	33	Вимоги до сучасного фітнес-тренера	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[6, 8]
	34	Кваліфікаційні вимоги.		2		Практична	Звіт з практичної	[2, 7]

						робота	роботи	
	35	Завдання та обов'язки фітнес-тренера.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[5, 8]
V. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ТА МЕНТАЛЬНІ ВИДИ ФІТНЕСУ			4	8	8			
9	36	Музичний супровід фітнес-занять.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[6-7]
	37	Класифікація базових кроків за принципом зміни лідируючої ноги.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 4]
	38	Темп музики при виконанні фітнес- вправ.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[6, 8]
	39	Модифікація базових вправ, складання комбінацій (зв'язок).			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[4, 6]
	40	Класифікація та склад тренувань згідно мети.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[1, 3]
	41	Характеристика сучасних оздоровчих фітнес-технологій		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1, 4]
	42	Ментальні види фітнесу.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 4]
	43	Історія розвитку та виникнення йоги. Фізіологічний вплив занять йогою.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[7, 8]
	44	Основні асани. Комплекси вправ.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[3, 8]
10	45	Методичні рекомендації щодо виконання вправ особам, що мають порушення у стані здоров'я.	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. ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	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. АЕРОБІКА ТА ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ	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. ГІМНАСТИКА, ПОСТАВА ТА КОРЕКЦІЙНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ	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. ОПТИМАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СПОРТМЕНІВ	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. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ТА МЕНТАЛЬНІ ВИДИ ФІТНЕСУ	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. Оргєєва, 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.

Інформаційні ресурси

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