

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор  
Котляр Ю.В.

  
“29” 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

« ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ »

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта  
спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)  
спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура  
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробники



Надія ДОВГАНЬ

Завідувач кафедри розробника



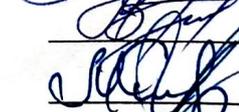
Надія ДОВГАНЬ

Завідувач кафедри спеціальності



Надія ДОВГАНЬ

Гарант освітньої програми



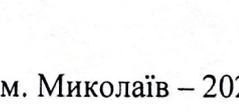
Інна ГОРОДИНСЬКА

Декан ФФВіС



Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Т.в.о. директора ННІПО



Катерина ЗУБ

Начальник НМВ

Євгенія ПОСТИКІНА

м. Миколаїв – 2025

### 1.Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни			
Найменування освітньої компоненти	Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті			
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка / А Освіта			
Спеціальність	014 Середня освіта /А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)			
Предметна спеціальність	014.11 Фізична культура / А4.11 Фізична культура			
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)			
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)			
Статус дисципліни	Обов'язкова			
Курс навчання	4			
Навчальний рік	<b>2025 – 2026 н.р.</b>			
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма		Заочна форма	
	7		10 тр.	11 тр.
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	<b>3 кредити / 90 годин</b>			
<b>Структура курсу:</b>	Денна форма		Заочна форма	
	– лекції;	15		6
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові);	30		6
	– контрольна робота;	-	-	-
	– годин самостійної роботи здобувачів;	45		78
Мова викладання	Українська			
Відсоток аудиторного навантаження	50%		13%	
Форма проміжного контролю (якщо є)	<b>Залік</b>		<b>Залік</b>	

## **2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати вивчення освітньої компоненти.**

**Анотація курсу.** Дисципліна «Оздоровчі системи у фізичному вихованні» спрямована на формування у студентів знань, умінь і навичок з використання сучасних оздоровчих технологій, методів і систем, що забезпечують збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини засобами фізичної культури. У процесі вивчення дисципліни розглядаються теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури, принципи побудови занять, організація самостійних форм рухової активності, а також аналізуються найпоширеніші оздоровчі системи : фітнес, аеробіка, пілатес, йога, стретчинг, аквафітнес, дихальні методики тощо. Особлива увага приділяється індивідуалізації занять, профілактиці захворювань, формуванню здорового способу життя, оптимізації фізичного та психоемоційного стану різних груп населення. У результаті опанування курсу студенти повинні знати основи оздоровчих технологій, закономірності впливу фізичних вправ на організм людини, уміти розробляти і реалізовувати програми оздоровчого тренування, оцінювати їх ефективність та адаптувати до індивідуальних можливостей. Дисципліна має прикладне значення для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури, рекреації, фітнесу та здоров'я збереження.

*Мета:* підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Завдання:

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення;
- сформулювати уявлення про раціональне використання нетрадиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення;
- сформулювати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

### **Методи та форми навчання.**

Робоча програма освітньої компоненти передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесіди, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Основними формами навчання є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувача вищої освіти.

Для досягнення освітніх завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні **методи навчання**, а саме: вербальний, наочний, практичні методи; організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, тестування тощо).

Розроблена програма відповідає освітньо-професійній програмі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура), та орієнтована на **формування наступних компетентностей:**

**Інтегральна компетентність** - здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних

умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

**Загальні компетентності:**

**ЗК.11.** Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях

**Спеціальні (фахові) компетентності:**

**ФК.6.** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя

**ФК.11.** Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини шляхом самостійної організації та реалізації різних форм занять в закладах середньої освіти, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Передбачені наступні **програмні результати навчання.**

**ПРН 13.** Застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану, розвивати нові ідеї та можливості для створення оздоровчих технологій (систем), досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

**Технічне й програмне забезпечення /обладнання.** Заняття у 2025-2026 навчальному році відбуваються Offline і Online форматах: в аудиторії, спортивній залі. Передбачена синхронна форми виконання заданого матеріалу здобувачам вищої освіти на освітньо-інформаційній платформі Moodle.

### **3. Програма освітньої компоненти «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»**

#### **3.1. Програма освітньої компоненти денна форма навчання**

	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
<b>1 семестр</b>				
1.	Тема1. Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»	2	2	5
2.	Тема 2: Фітнес-програма як форма рухової активності .	2	4	5
3.	Тема 3: Оздоровчі технології фізичного розвитку	2	4	5
4.	Тема4:Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі	2	4	5
5.	Тема5:Здоров'язберегаючі технології у сфері фізичної культури та спорту	2	4	5
6.	Тема6:Технології оздоровлення в системі здоров'я людини	2	4	5
7.	Тема 7: Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті	2	4	5
8.	Тема 8: Індивідуальні	2	4	10

	програми рухової активності. .			
<b>Всього за семестр</b>		<b>15</b>	<b>30</b>	<b>45</b>
<b>Проведення заліку</b>				

### 3.2 Програма освітньої компоненти «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»

Заочна форма навчання:

	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
<b>10 триместр</b>				
1.	<b>Тема1:</b> Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»	2		2
2.	<b>Тема 2:</b> Фітнес-програма як форма рухової активності	2		2
3.	<b>Тема 3:</b> Оздоровчі технології фізичного розвитку	2		2
<b>Всього за I триместр</b>		<b>6</b>		<b>6</b>
<b>11 триместр</b>				
4.	<b>Тема 4</b> Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі		2	4
5.	<b>Тема 5</b> Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті		2	4
6.	<b>Тема 6</b> Індивідуальні програми рухової активності. .		2	4
<b>Всього за II триместр</b>			<b>6</b>	<b>12</b>
<b>Тематики на самоопрацювання</b>				
1.	<b>Тема 1:</b> Поняття оздоровчої фізичної культури та її роль у системі фізичного вихованн	-	-	4
2.	<b>Тема 2:</b> Основи формування здорового способу життя.	-	-	4
3.	<b>Тема 3:</b> Класифікація сучасних оздоровчих систем та їх характеристика.	-	-	4
4.	<b>Тема 4:</b> Методичні принципи організації оздоровчих занять.	-	-	4
5.	<b>Тема 5:</b> Фізичні вправи як засіб профілактики та зміцнення здоров'я.	-	-	4
6.	<b>Тема 6.</b> Аеробіка та її варіанти (степ-аеробіка, танцювальна, силова, аквааеробіка).	-	-	4

7.	<b>Тема 7.</b> Пілатес як система розвитку сили, гнучкості та координації.	-	-	4
8.	<b>Тема 8.</b> Йога у фізичному вихованні: оздоровчий та психоемоційний аспекти.	-	-	4
9.	<b>Тема 9.</b> Стретчинг і його значення для профілактики травматизму.	-	-	4
10.	<b>Тема 10.</b> Дихальні системи (метод Бутейка, система Стрельникової, пранаяма) та їх оздоровчий ефект.	-	-	4
11	<b>Тема 11.</b> Рухова активність і серцево-судинне здоров'я.	-	-	4
12.	<b>Тема 12.</b> Контроль за фізичним станом під час оздоровчих занять.	-	-	4
13.	<b>Тема 13.</b> • Індивідуалізація фізичних навантажень у процесі занять фітнесом.	-	-	8
14.	<b>Тема 14.</b> Використання сучасних інформаційних технологій у фітнесі та рекреації.	-	-	7
15	<b>Тема15.</b> Складання індивідуальної програми оздоровчих занять.	-	-	15
<b>Проведення заліку</b>				
<b>Всього</b>		<b>12</b>		<b>78</b>

#### 4. Зміст освітньої компоненти

##### 4.1.План лекційних занять (денна форма навчання).

№	Тема заняття / план	
<b>1 семестр</b>		
1.	<b>Лекція 1. Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»</b> 1.ОС ФВіС як навчальна дисципліна. 2.Характеристики здоров'я населення України. 3.Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. 4.Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем. 5.Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем .	2
2.	<b>Лекція 2. Фітнес-програма як форма рухової активності</b> 1.Форми рухової активності 2.Класифікація фітнес-програм 3. Структура і зміст фітнес-програм	2

3.	<p><b>Лекція 3. Оздоровчі технології фізичного розвитку.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поняття та значення оздоровчих технологій.</li> <li>2.Класифікація оздоровчих технологій</li> <li>3.Основні напрями фізичного розвитку: витривалість, сила, гнучкість, швидкість, координації</li> <li>4.Сучасні оздоровчі технології: фітнес, йога, пілатес, аеробіка, скандинавська ходьба</li> <li>5.Інноваційні підходи та цифрові засоби контролю фізичного стану.</li> <li>6.Використання оздоровчих технологій у різних вікових групах</li> <li>7.Методика впровадження у систему фізичного виховання</li> </ol>	2
4.	<p><b>Лекція 4. Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного і середнього віку</li> <li>2.Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку</li> <li>3.Особливості методики оздоровчого тренування жінок.</li> <li>4.Мета, завдання та види контролю з особами різного віку та статі</li> </ol>	2
5.	<p><b>Лекція 5. Поняття та сутність здоров'язбережувальних технологій.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Мета і завдання здоров'язбереження у фізичній культурі та спорті.</li> <li>2.Основні напрями здоров'язбережувальних технологій: фізичний, психічний, соціальний, духовний аспекти.</li> <li>3.Засоби реалізації: рухова активність, раціональне харчування, гігієна, режим праці й відпочинку.</li> <li>4.Сучасні технології збереження здоров'я у спорті: фітнес, рекреація, реабілітаційні програми.</li> <li>5. Інноваційні підходи та цифрові інструменти контролю здоров'я.</li> <li>6.Роль фахівця з фізичної культури у впровадженні здоров'язбережувальних технологій</li> </ol>	2
6.	<p><b>Лекція 6. Технології оздоровлення в системі здоров'я людини .</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. .Поняття та сутність технологій оздоровлення.</li> <li>2. Мета і завдання оздоровчих технологій у системі збереження здоров'я.</li> <li>3. .Основні напрями оздоровлення: фізичне, психічне, соціальне, духовне.</li> <li>4. Засоби оздоровлення: фізичні вправи, харчування, режим дня, відпочинок, загартування.</li> <li>5. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, йога, пілатес, релаксаційні практики, дихальні методики.</li> <li>6. Інноваційні підходи у підтриманні здоров'я (використання цифрових технологій).</li> <li>7. Роль особистої відповідальності та мотивації у збереженні здоров'я.</li> </ol>	2
7.	<p><b>Лекція 7. Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття та сутність оздоровчих систем.</li> <li>2. Мета і завдання оздоровчих систем у фізичному вихованні та спорті.</li> <li>3. Класифікація оздоровчих систем: традиційні, сучасні, комплексні.</li> <li>4. Основні оздоровчі системи: система оздоровчих Мудрів; система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт; система оздоровлення “Українська йога”; система оздоровлення академіка Мікуліна.</li> </ol>	2

	<p>5. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості.</p> <p>6. Засоби і методи фізичного оздоровлення.</p> <p>7. Контроль ефективності оздоровчих занять.</p> <p>8. Значення оздоровчих систем для підтримання здоров'я і працездатності спортсменів у процесі тренування.</p>	
8.	<p><b>Лекція 8. Індивідуальні програми рухової активності.</b></p> <p>1. Поняття та мета індивідуальних програм рухової активності.</p> <p>2. Принципи побудови програм: індивідуальний підхід, систематичність, доступність, безпечність.</p> <p>3. Структура програми: діагностика, планування, виконання, контроль результатів.</p> <p>4. Засоби реалізації: фізичні вправи, фітнес, оздоровчі технології, активний відпочинок.</p> <p>5. Мотивація та самоконтроль у підтриманні рухової активності.</p>	1
	<b>Разом (год.)</b>	<b>15</b>

#### 4.3. План лекційних занять (заочна форма)

№	Тема заняття / план	А/С
<b>І триместр (лекційні заняття)</b>		
1	<p><b><u>Лекція 1. Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»</u></b></p> <p>1) ОС ФВіС як навчальна дисципліна.</p> <p>2) Характеристики здоров'я населення України.</p> <p>3) Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.</p> <p>4) Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.</p> <p>5) Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем</p>	2/ 6
2	<p><b><u>Лекція 2. Фітнес-програма як форма рухової активності</u></b></p> <p>1. Форми рухової активності</p> <p>2. Класифікація фітнес-програм</p> <p>3. Структура і зміст фітнес-програм</p>	2/ 6
3	<p><b><u>Лекція 3. Оздоровчі технології фізичного розвитку.</u></b></p> <p>1.. Поняття та значення оздоровчих технологій.</p> <p>2.. Класифікація оздоровчих технологій</p> <p>3. Основні напрями фізичного розвитку: витривалість, сила, гнучкість, швидкість, координації</p> <p>4. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, йога, пілатес, аеробіка, скандинавська ходьба</p> <p>5. Інноваційні підходи та цифрові засоби контролю фізичного стану.</p> <p>6.. Використання оздоровчих технологій у різних вікових групах</p> <p>7. Методика впровадження у систему фізичного виховання</p>	2/ 6
	<b>Всього</b>	<b>6/12</b>

#### 4.4. План практичних занять (денна форма навчання).

№	Тема заняття / план
	<b>1 семестр</b>

1.	<p><b>Практичне заняття 1.Тема 1. Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»</b></p> <p>1. Обговорення питань лекції.</p> <p>2. Аналіз традиційних і сучасних оздоровчих систем (йога, пілатес, фітнес, каланетика, система Мікуліна, методики Бейтса тощо), які використовуються для підвищення рівня фізичної працездатності, гармонійного розвитку особистості та профілактики захворювань.</p> <p><b>Питання на самоопрацювання:</b></p> <p>1. Що розуміють під поняттям оздоровчі системи?</p> <p>2. Яке місце займають оздоровчі системи у структурі фізичного виховання та спорту?</p> <p>3. Назвіть основні цілі та завдання оздоровчих систем.</p> <p>4. У чому полягає відмінність між традиційними та сучасними оздоровчими системами?</p>	4
2.	<p><b>Практичне заняття 2.Тема 2. Фітнес-програма як форма рухової активності</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><b>Питання на самоопрацювання:</b></p> <p>1. Що таке фітнес і які його основні напрями?</p> <p>2. Яке місце фітнесу у системі рухової активності людини?</p> <p>3. Які цілі та завдання фітнес-програм?</p> <p>4. Які види фітнес-програм існують (аеробні, силові, змішані, функціональні тощо)?</p> <p>5. Які засоби контролю ефективності фітнес-програми існують?</p> <p>6. Як фітнес-програма впливає на здоров'я та психоемоційний стан людини?</p> <p>7. Як індивідуалізувати фітнес-програму відповідно до віку, фізичної підготовки та стану здоров'я?</p>	4
3.	<p><b>Практичне заняття 3. Тема 3. Оздоровчі технології фізичного розвитку.</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><b>Питання на самоопрацювання.</b></p> <p>1. Що розуміють під поняттям оздоровчі технології фізичного розвитку?</p> <p>2.Які основні завдання оздоровчих технологій у фізичному вихованні?</p> <p>3.Назвіть класифікацію оздоровчих технологій (традиційні, сучасні, комплексні).</p> <p>4.Які фізичні якості людини розвиваються за допомогою оздоровчих технологій?</p> <p>5. Які методи і засоби застосовуються у оздоровчих технологіях (вправи, релаксація, дихальні техніки тощо)?</p> <p>7.Як впроваджуються оздоровчі технології у різних вікових групах (діти, дорослі, люди похилого віку)?</p> <p>8.Яке значення інноваційних технологій (цифрові додатки, фітнес-трекери) для контролю і розвитку фізичного стану?</p> <p>9.Як оцінюється ефективність застосування оздоровчих технологій?</p> <p>10.Як оздоровчі технології сприяють формуванню культури здоров'я та здорового способу життя?</p>	4
4.	<p><b>Практичне заняття 4..Тема 4. Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><b>Питання на само опрацювання.</b></p> <p>1. Які основні вікові особливості необхідно враховувати під час організації фізичних занять?</p>	4

	<p>2. Як впливають анатомо-фізіологічні зміни організму на побудову тренувального процесу у дітей, підлітків, дорослих і людей похилого віку?</p> <p>3. У чому полягають методичні особливості занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку?</p> <p>4. Які принципи організації занять з підлітками та молоддю?</p> <p>5. Як відрізняється методика проведення занять з чоловіками та жінками?</p> <p>6. Які основні завдання фізичного виховання для осіб середнього віку?</p> <p>7. Як впливають вікові зміни на вибір засобів і методів фізичного тренування у людей старшого віку?</p> <p>8. Які протипоказання до фізичних навантажень характерні для різних вікових груп і статей?</p> <p>9. Як визначити оптимальне навантаження для осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості?</p> <p>10. Які психолого-педагогічні особливості потрібно враховувати при роботі з представниками різної статі?</p> <p>11. У чому полягає роль інструктора (викладача, тренера) у забезпеченні безпеки та ефективності занять для різних вікових і статевих груп?</p>	
5.	<p><b>Практичне заняття 5. Тема 5. Поняття та сутність здоров'язбережувальних технологій.</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><b>Питання на самоопрацювання:</b></p> <p>1. Що таке здоров'язбережувальні технології?</p> <p>2. Яка мета впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі освіти та фізичного виховання?</p> <p>3. Які основні принципи лежать в основі здоров'язбережувальних технологій?</p> <p>4. Як класифікують здоров'язбережувальні технології (педагогічні, медико-біологічні, соціально-психологічні тощо)?</p> <p>5. Які чинники впливають на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини?</p> <p>6. У чому полягає відмінність між поняттями «оздоровчі технології» та «здоров'язбережувальні технології»?</p> <p>7. Які основні компоненти здоров'я (фізичний, психічний, соціальний, духовний) враховуються під час розробки здоров'язбережувальних програм?</p> <p>8. Яку роль відіграє фізична культура у системі здоров'язбережувальних технологій?</p> <p>9. Які сучасні підходи до організації здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах військового стану?</p> <p>10. Які приклади успішного впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти України та світу можна навести?</p> <p>11. Які педагогічні умови необхідні для реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі?</p> <p>12. Які основні труднощі виникають при реалізації здоров'язбережувальних технологій і шляхи їх подолання?</p>	4
6.	<p><b>Практичне заняття 6 .Тема 6. Технології оздоровлення в системі здоров'я людини.</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p>	4

	<p><b>Питання на самоопрацювання:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що розуміють під поняттям «технології оздоровлення»?</li> <li>2. Яке місце оздоровчих технологій у загальній системі збереження та зміцнення здоров'я людини?</li> <li>3. Які основні напрями та види оздоровчих технологій ви знаєте (фізичні, психофізичні, медико-біологічні, соціальні тощо)?</li> <li>4. Які принципи лежать в основі побудови ефективних оздоровчих технологій?</li> <li>5. Яку роль відіграють рухова активність і фізичні вправи в системі оздоровлення людини?</li> <li>6. Як правильно поєднувати фізичні, психоемоційні та соціальні чинники оздоровлення?</li> <li>7. Які особливості мають фітнес-технології як складова оздоровчих технологій?</li> <li>8. Яке значення має раціональне харчування у системі оздоровлення?</li> <li>9. Які методи контролю ефективності оздоровчих технологій використовуються в практиці?</li> <li>10. У чому полягає різниця між лікувальною фізкультурою та оздоровчими технологіями?</li> <li>11. Як відбувається адаптація організму до фізичних навантажень у процесі оздоровлення?</li> <li>12. Яке значення мають психофізичні практики (йога, дихальні гімнастики, медитація) для оздоровлення людей?</li> </ol>	
7.	<p><b>Практичне заняття 7. Тема 7. Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті .</b>  Обговорення питань лекції.  <b>Питання на самоопрацювання.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Що розуміють під поняттям <i>оздоровчі системи</i> у фізичному вихованні та спорті?</li> <li>2.Які основні завдання оздоровчих систем?</li> <li>3.У чому полягає значення оздоровчих систем для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань?</li> <li>4.Які класифікації оздоровчих систем існують (за напрямом, методами, засобами тощо)?</li> <li>5.Як побудована структура сучасної оздоровчої системи у фізичному вихованні?</li> <li>6.Яке місце займають фізичні вправи в оздоровчих системах?</li> <li>7. Які принципи лежать в основі побудови оздоровчих програм і систем?</li> <li>8. Які відмінності між традиційними та сучасними оздоровчими системами?</li> <li>9. У чому полягають особливості східних оздоровчих систем (йога, цигун, тай-чи, ушу тощо)?</li> <li>10. Які є західні оздоровчі системи (пілатес, фітнес, калланетика, кросфіт тощо)?</li> <li>11. Як організовується індивідуальна програма оздоровчих занять?</li> <li>12.Яку роль відіграє мотивація у впровадженні оздоровчих систем у практику фізичного виховання?</li> <li>13. Які педагогічні та методичні умови забезпечують успішність оздоровчих занять?</li> </ol>	4

	<p>14. Яке значення має науковий підхід у розробці та впровадженні оздоровчих систем?</p> <p>15. Які сучасні тенденції розвитку оздоровчих систем у світі та в Україні?</p>	
8.	<p><b>Практичне заняття 8. Тема 8. Індивідуальні програми рухової активності.</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><b>Питання на самоопрацювання.</b></p> <p>1.Що таке індивідуальна програма рухової активності та які її основні складові?</p> <p>2.Які принципи лежать в основі розробки індивідуальної програми рухової активності?</p> <p>3.Які чинники необхідно враховувати при складанні індивідуальної програми (вік, стать, рівень підготовленості, стан здоров'я тощо)?</p> <p>4.Як визначити мету і завдання індивідуальної програми рухової активності?</p> <p>5.Які основні етапи розробки індивідуальної програми рухової активності?</p> <p>6.Які методи діагностики фізичного стану людини використовуються для складання програми?</p> <p>7.Як визначається оптимальний рівень фізичних навантажень для конкретної особи?</p> <p>8.Які види рухової активності доцільно включати до індивідуальних програм (аеробні, силові, координаційні, гнучкість тощо)?</p> <p>9.Як здійснюється контроль і корекція індивідуальної програми протягом її реалізації?</p> <p>10.Яке значення має самоконтроль у виконанні індивідуальної програми рухової активності?</p> <p>11.Які показники використовуються для оцінки ефективності програми?</p> <p>12.Як впливають індивідуальні програми рухової активності на збереження і зміцнення здоров'я?</p> <p>13.Яку роль відіграє мотивація у дотриманні індивідуальної програми занять?</p> <p>14.Які сучасні цифрові технології (мобільні додатки, фітнес-трекери, онлайн-програми) використовуються для контролю рухової активності?</p> <p>15.Як враховується психологічна готовність і інтерес особи під час створення індивідуальної програми?</p> <p>16.Які особливості побудови програм рухової активності для осіб різного віку та рівня підготовленості?</p> <p>17.Як забезпечити безпечність і ефективність індивідуальної програми занять?</p>	2
<b>Всього:</b>		<b>30</b>

#### 4.5. План практичних занять і тематик на самоопрацювання (заочна форма навчання)

№	Тема заняття / план	
	Практичні заняття (11 триместр)	
1	<p><b>Практичне заняття 1. Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі</b></p> <p>1.Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного і середнього віку</p> <p>2.Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку</p> <p>3.Особливості методики оздоровчого тренування жінок.</p>	2

	4. Мета, завдання та види контролю з особами різного віку та статі	
2	<p><b>Практичне заняття 2. Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття та сутність оздоровчих систем.</li> <li>2. Мета і завдання оздоровчих систем у фізичному вихованні та спорті.</li> <li>3. Класифікація оздоровчих систем: традиційні, сучасні, комплексні.</li> <li>4. Основні оздоровчі системи: система оздоровчих Мудрів; система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт; система оздоровлення “Українська йога”; система оздоровлення академіка Мікуліна.</li> <li>5. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості.</li> <li>6. Засоби і методи фізичного оздоровлення.</li> <li>7. Контроль ефективності оздоровчих занять.</li> </ol>	2
3	<p><b>Практичне заняття 3. Індивідуальні програми рухової активності</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття та мета індивідуальних програм рухової активності.</li> <li>2. Принципи побудови програм: індивідуальний підхід, систематичність, доступність, безпечність.</li> <li>3. Структура програми: діагностика, планування, виконання, контроль результатів.</li> <li>4. Засоби реалізації: фізичні вправи, фітнес, оздоровчі технології, активний відпочинок.</li> <li>5. Мотивація та самоконтроль у підтриманні рухової активності</li> </ol>	2
	<b>Всього</b>	<b>6</b>
	<b>Тематика на самоопрацювання</b>	<b>С</b>
1.	<p><b>Тема 1:</b> Поняття оздоровчої фізичної культури та її роль у системі фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття оздоровчої фізичної культури.</li> <li>2. Завдання оздоровчої фізичної культури.</li> <li>3. Засоби оздоровчої фізичної культури.</li> <li>4. Форми занять оздоровчою фізичною культурою.</li> <li>5. Роль оздоровчої фізичної культури в системі фізичного виховання</li> <li>6. Взаємозв'язок оздоровчої фізичної культури з іншими напрямками фізичного виховання.</li> </ol>	4
2..	<p><b>Тема 2. Поняття здорового способу життя (ЗСЖ).</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення та значення для людини.</li> <li>2. Основні компоненти здорового способу життя</li> <li>3. Фактори, що впливають на формування ЗСЖ.</li> <li>4. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя.</li> <li>5. Шляхи формування мотивації до здорового способу життя.</li> <li>6. Роль держави та суспільства у підтримці ЗСЖ.</li> </ol>	4

3.	<p><b>Тема 3.Класифікація сучасних оздоровчих систем та їх характеристика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття оздоровчої системи</li> <li>2. Класифікація оздоровчих систем</li> <li>3. Характеристика основних сучасних оздоровчих систем.</li> <li>4. Критерії ефективності оздоровчих систем.</li> <li>5. Роль оздоровчих систем у сучасному суспільстві</li> </ol>	4
4.	<p><b>Тема 4. Методичні принципи організації оздоровчих занять.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поняття оздоровчих занять.</li> <li>2.Мета та завдання оздоровчих занять.</li> <li>3.Основні методичні принципи організації</li> <li>4.Організаційно-методичні умови проведення занять</li> </ol>	4
5.	<p><b>Тема 5: Фізичні вправи як засіб профілактики та зміцнення здоров'я.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значення фізичних вправ у системі здорового способу життя.</li> <li>2.Вплив гіподинамії на стан здоров'я людини.</li> <li>3.Фізичні вправи як фактор профілактики захворювань</li> <li>4.Механізми оздоровчої дії фізичних вправ</li> <li>6.Засоби фізичних вправ для зміцнення здоров'я</li> <li>7.Методичні рекомендації до занять</li> </ol>	4
6.	<p><b>Тема 6. Аеробіка та її варіанти (степ-аеробіка, танцювальна, силова, аквааеробіка).</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поняття та сутність аеробіки.</li> <li>2.Оздоровче значення аеробіки</li> <li>3. Види (варіанти) аеробіки</li> </ol> <p><i>Степ-аеробіка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Використання спеціальної платформи (степу).</li> <li>– Розвиток витривалості, сили ніг, координації.</li> </ul> <p><i>Танцювальна аеробіка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Поєднання танцювальних рухів із ритмічною музикою.</li> <li>– Позитивний емоційний ефект, покращення постави і пластики рухів.</li> </ul> <p><i>Силова аеробіка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Поєднання кардіо- та силових вправ (гантелі, еспандери, власна вага).</li> <li>– Зміцнення м'язів, формування гарної фігури.</li> </ul> <p><i>Аквааеробіка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Виконання вправ у воді.</li> <li>– Зниження навантаження на суглоби, підвищення опору та ефективності рухів.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.Методичні особливості занять аеробікою</li> <li>5.Протипоказання і рекомендації</li> </ol>	4
7.	<p><b>Тема 7.Пілатес як система розвитку сили, гнучкості та координації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Визначення пілатесу.</li> <li>2.Історія виникнення системи (Джозеф Пілатес, початок ХХ ст.).</li> <li>3.Мета та основні принципи методу.</li> <li>4.Основні принципи пілатесу</li> <li>5.Оздоровче значення пілатесу</li> <li>6.Основні засоби і форми занять пілатесом</li> <li>7.Методичні особливості проведення занять</li> </ol>	4

	8.Протипоказання та застереження <b>7. Пілатес як система розвитку сили, гнучкості та координації.</b>	
8.	<b>Тема 8. Йога у фізичному вихованні: оздоровчий та психоемоційний аспекти</b> 1.Поняття йоги та її походження (Індія, давні духовно-філософські традиції). 2.Структура системи йоги 3.Оздоровчий аспект йоги 4.Психоемоційний аспект йоги 5.Методичні особливості занять йогою	4
9.	<b>Тема 9.Стретчинг і його значення для профілактики травматизму</b> 1.Поняття стретчингу (від англ. stretch — розтягувати).Мета та завдання стретчингу у фізичному вихованні. 2.Значення гнучкості як фізичної якості. 3.Сутність і види стретчингу 4.Оздоровче значення стретчингу 5.Стретчинг як засіб профілактики травматизму 6.Методичні особливості виконання вправ	4
10.	<b>Тема10. Дихальні системи (метод Бутейка, система Стрельникової, пранаяма) та їх оздоровчий ефект.</b> 1.Значення дихання для життєдіяльності людини. 2.Роль дихальних вправ у системі фізичного виховання та оздоровлення. 3.Мета дихальних методик — нормалізація функцій дихальної, серцево-судинної та нервової систем. 4.Метод Бутейка 5.Система Стрельникової Пранаяма (йогічна система дихання) – Складова частина йоги; означає «контроль дихання». – Основні техніки: повне йогівське дихання, чергування ніздрів (анулома-вілома), подовжене видихання.	4
11.	<b>Тема11. Рухова активність і серцево-судинне здоров'я.</b> 1.Визначення рухової активності. 2.Роль фізичних вправ у підтриманні загального здоров'я. 3.Серцево-судинна система (ССС) як ключовий показник здоров'я. 4.Типи фізичних вправ для серцево-судинного здоров'я	4
12.	<b>Тема 12. Контроль за фізичним станом під час оздоровчих занять.</b> 1.Значення контролю фізичного стану для безпечного та ефективного проведення занять. 2.Мета контролю: попередження перевантажень і травм, оптимізація навантаження. 3.Показники фізичного стану 4.Методи контролю фізичного стану	4
13.	<b>Тема 13. • Індивідуалізація фізичних навантажень у процесі занять фітнесом.</b> 1. Поняття індивідуалізації фізичних навантажень. 2. Фактори, що визначають індивідуальне дозування навантажень. . 3. Методи визначення оптимального рівня навантажень. • Тестування фізичної підготовленості.	8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцінка функціонального стану (ЧСС, артеріальний тиск, самопочуття).</li> <li>• Використання індексів навантаження, пульсових зон, шкали Борга.</li> </ul> <p>4. Принципи побудови індивідуальної фітнес-програми.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка цілей і завдань.</li> <li>• Вибір засобів і методів тренування.</li> <li>• Поетапне планування (початковий, основний, підтримувальний етапи).</li> <li>• Контроль і корекція навантажень.</li> </ul> <p>5. Безпека та профілактика перевантажень.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознаки перевтоми і перенапруження.</li> <li>• Правила відновлення після тренувань.</li> <li>• Роль самоконтролю у підтримці здоров'я.</li> </ul> <p>6. Практичні аспекти індивідуалізації у різних видах фітнесу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аеробіка, силовий фітнес, йога, пілатес, функціональні тренування.</li> <li>• Приклади адаптації занять для різних груп населення.</li> </ul>	
14.	<p><b>Тема 14. Використання сучасних інформаційних технологій у фітнесі та рекреації</b></p> <p>1. Поняття та значення інформаційних технологій у сфері фітнесу та рекреації.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль цифрових технологій у підвищенні ефективності тренувального процесу.</li> <li>• Вплив ІТ на мотивацію, контроль і безпеку занять.</li> </ul> <p>2. Види сучасних інформаційних технологій, що застосовуються у фітнесі.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мобільні фітнес-додатки (для тренувань, харчування, сну).</li> <li>• Онлайн-платформи та відеотренування.</li> <li>• Фітнес-трекери, смарт-годинники, пульсометри.</li> <li>• Віртуальна (VR) та доповнена реальність (AR) у тренуваннях.</li> </ul> <p>3. Інформаційні системи моніторингу фізичної активності та здоров'я.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Системи збору та аналізу біометричних даних.</li> <li>• Використання штучного інтелекту (AI) для персоналізації програм.</li> <li>• Хмарні сервіси для збереження та обміну результатами тренувань.</li> </ul> <p>4. <b>Інтернет-ресурси у фітнесі та рекреації.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соціальні мережі як інструмент популяризації активного способу життя.</li> <li>• Онлайн-спільноти та фітнес-блоги.</li> <li>• Вебінари, онлайн-курси, дистанційне навчання тренерів.</li> </ul> <p>5. <b>Переваги та недоліки використання ІТ у фітнесі.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позитивні аспекти: доступність, зручність, персоналізація, мотивація.</li> <li>• Потенційні ризики: інформаційне перевантаження, залежність, відсутність контролю фахівця.</li> </ul> <p>6. <b>Перспективи розвитку інформаційних технологій у фітнесі та рекреації.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тенденції цифровізації галузі.</li> <li>• Використання big data, AI, IoT (інтернет речей) у майбутніх тренувальних системах.</li> </ul>	7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Глобальні онлайн-платформи здорового способу життя.</li> </ul>	
15.	<p><b>Тема 15. Складання індивідуальної програми оздоровчих занять.</b></p> <p><b>1. Поняття та мета індивідуальної оздоровчої програми.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Визначення індивідуальної програми оздоровчих занять.</li> <li>Мета — поліпшення фізичного стану, профілактика захворювань, підвищення працездатності.</li> <li>Принципи індивідуалізації у плануванні занять.</li> </ul> <p><b>2. Етапи розробки індивідуальної програми.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Початкове тестування і діагностика рівня здоров'я.</li> <li>Визначення мети і завдань програми.</li> <li>Добір засобів, форм і методів занять.</li> <li>Планування навантаження (обсяг, інтенсивність, частота).</li> <li>Організація контролю та корекції результатів.</li> </ul> <p><b>3. Структура індивідуальної програми оздоровчих занять.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вступна частина (аналіз вихідного стану, цілі, мотивація).</li> <li>Основна частина (опис комплексу вправ, розподіл за днями).</li> <li>Контрольна частина (оцінка ефективності, самоконтроль, корекція програми).</li> </ul> <p><b>4. Засоби та форми оздоровчих занять.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Аеробні вправи (ходьба, біг, плавання, велосипед, танцювальні програми).</li> <li>Силові вправи, вправи на гнучкість, релаксаційні техніки.</li> <li>Комбіновані програми (фітнес, йога, пілатес, стрейчинг).</li> </ul> <p><b>5. Принципи побудови тренувального процесу.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Послідовність і систематичність занять.</li> <li>Варіативність і поступовість навантаження.</li> <li>Оптимальне співвідношення роботи та відпочинку.</li> <li>Індивідуальний підхід з урахуванням віку, статі, стану здоров'я.</li> </ul> <p><b>6. Контроль ефективності оздоровчої програми.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Методи контролю: функціональні проби, вимір ЧСС, оцінка самопочуття.</li> <li>Самоконтроль (щоденник тренувань, суб'єктивна оцінка навантаження).</li> <li>Корекція програми за результатами проміжних тестувань.</li> </ul> <p><b>7. Приклад індивідуальної оздоровчої програми.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Для осіб різного віку (молодь, дорослі, люди похилого віку).</li> <li>Для різних цілей (зниження ваги, зміцнення серцево-судинної системи, підвищення витривалості).</li> </ul>	15
	<b>Всього</b>	<b>78</b>

### Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи в VII семестрі становить 45 годин .

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

1. Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.

2. Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу і в результаті підготовки до контрольної роботи і заліку.

Обсяг самостійної роботи в I і II триместрах для здобувачів заочної форми навчання становить по 78 годин.

#### Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

1. Самостійне опрацювання додаткових інформаційних джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.

2. Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу і в результаті підготовки до контрольної роботи і заліку.

### **5. Залікові питання**

1. Характеристики здоров'я населення України.
2. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
4. Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем
5. Фітнес-програма як форма рухової активності
6. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.
7. Структура і зміст фітнес-програм
8. Вплив фітнес-програми як форми рухової активності на загальний стан здоров'я людини.
9. Характеристика системи Пілатес
10. Системи Амосова «Режим здоров'я» та -1000 рухів
11. Система «Бодіфлекс»
12. Система Лідьярда
13. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова
14. Особливості системи Ніши
15. Система оздоровлення Маккензі
16. Система оздоровлення Дікуля
17. Система зміцнення хребта за методом Брега
18. Система оздоровчих Мудрів
19. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
20. Система оздоровлення «Українська йога»
21. Система оздоровлення академіка Мікуліна
22. Гімнастика Гермеса
23. Система Су-Джок
24. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі
25. Методика Томаса Ханна
26. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка
27. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність
28. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо
29. Методика капіляротерапії А. Залманова
30. Методика водолікування С.Кнейппа
31. Wellness, мета, сутність.
32. Кінезіологічне тейпування, мета, сутність.
33. Банний ритуал як оздоровча система.
34. Гімнастика Тай-Чи. Цигун.
35. Поняття, методи клімотерапії та характеристика її основних елементів.
36. Поняття оздоровчої фізичної культури, її місце в системі фізичного виховання.
37. Основні завдання, принципи та засоби оздоровчої фізичної культури.
38. Сучасні підходи до формування здорового способу життя.

39. Роль рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я.
40. Класифікація сучасних оздоровчих систем і їх характеристика.
41. Характеристика основних напрямів фітнесу як засобу оздоровлення.
42. Поняття «рекреація» та її значення для фізичного і психічного відновлення людини.
43. Структура, зміст та особливості організації оздоровчих занять.
44. Методи контролю за фізичним станом під час оздоровчих занять.
45. Рухова активність і серцево-судинне здоров'я: взаємозв'язок і профілактичне значення.
46. • Оздоровчі системи Сходу: йога, цигун, тай-цзи — сутність, мета, оздоровчий ефект.
47. Дихальні системи (метод Бутейка, система Стрельникової, пранаяма) та їх вплив на організм.
48. Стретчинг як засіб розвитку гнучкості та профілактики травматизму.
49. Індивідуальні програми рухової активності: структура, етапи побудови, принципи планування.
50. Індивідуалізація фізичних навантажень у процесі занять фітнесом.
51. Використання сучасних інформаційних технологій у фітнесі та рекреації.
52. Складання індивідуальної програми оздоровчих занять.
53. Принципи побудови фітнес-програм для різних вікових і статевих груп.
54. Особливості організації занять для осіб різного рівня фізичної підготовленості.
55. Безпека під час оздоровчих занять і профілактика перевантажень.
56. Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою і спортом.
57. Роль інструктора (тренера) у забезпеченні ефективності оздоровчих занять.
58. Самоконтроль і оцінка ефективності оздоровчих програм.
59. Значення відновлювальних засобів у системі оздоровчих занять.
60. Перспективи розвитку оздоровчих систем у сучасному суспільстві.

## **5.1. Зразок білету на залік «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»**

### **Варіант 0, Перелік залікових питань**

### **Зразок “0” варіанту білету на залік**

---

Чорноморський Національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра Олімпійського та професійного спорту

**Освітня компонента ««Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті» .**

**Освітньо-кваліфікаційний рівень - перший (бакалаврський)**

**Освітньо-професійна програма – Середня освіта (Фізична культура)**

#### **ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0**

1. Охарактеризуйте систему оздоровлення Маккензі
2. Доведіть позитивний вплив фітнес-програми як форми рухової активності на загальний стан здоров'я людини.
3. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.

Затверджено на засіданні  
Кафедри Олімпійського та професійного спорту

Протокол № \_\_ від “ \_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

Екзаменатор

проф. Надія ДОВГАНЬ

Завідувачка кафедри

проф. Надія ДОВГАНЬ

## **6.Розподіл балів**

### **6.1. Розподіл балів для здобувачів денної форми навчання**

**Система накопичення балів з освітньої компоненти «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті для здобувачів вищої освіти денної форми навчання**

<b>Види роботи</b>	<b>Бали</b>
Практичне завдання	8 x 5 балів = 40 балів
Презентація	1 x 15 балів
Підготовка та захист індивідуальної роботи (реферат)	1 x 15 балів
<b>Всього: мах 70 балів</b>	
<b>Залік: мах 30 балів</b>	
<b>Мах 100 балів</b>	

### **Критерії оцінювання видів робіт**

#### **Критерії оцінювання практичних робіт**

5 балів – практична робота виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

4 бали – практична робота виконана у повному обсязі без помилок.

3 бали – практична робота виконана у повному обсязі, але містить ряд помилок.

2 бали – практична робота виконана у неповному обсязі, але правильно або у повному обсязі, при наявності значних помилок

1 бал – практична робота виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

#### **Критерії оцінювання робіт « Презентація вправ по системі оздоровлення-завдань»**

15 балів – практична робота (презентація) виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

10 балів – практична робота (презентація) виконана у неповному обсязі, але правильно або у повному обсязі, при наявності незначних помилок

5 балів – практична робота(презентація) виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота(презентація) не виконана.

#### **Критерії оцінювання робіт « Написання та захист індивідуальної роботи (реферату)»**

15 балів – запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена добре, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.  
 10 балів – запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена добре, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.  
 5 балів – робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.  
 0 балів – практична робота (реферат) не виконана.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75 - 81	C		
67-74	D		
60-66	E	задовільно	не зараховано
35-59	FX	незадовільно	
1-34	F		

Критерії оцінювання Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

**Відмінно А** - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.

**Добре В** - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

**Добре С** - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

**Задовільно D.** - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Задовільно E.** - Здобувач має базовий рівень знань, володіє необхідними уміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

**Незадовільно FX.** - Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.

**Незадовільно F.** - Здобувач не володіє необхідними знаннями, уміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні уміння і навички з фізичної культури і спорту, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

## 6.2. Розподіл балів (для здобувачів заочної форми навчання)

**Система накопичення балів з освітньої компоненти «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті» в 10 та 11 триместрах для здобувачів заочної форми навчання**

<b>Види роботи</b>	<b>Бали</b>
Опрацьовані лекційні тематики (наявність в зошиті)	3х 2 балів = 6 балів
Практична робота	3х 3 балів = 9 балів
Опрацьовані тематики на само опрацювання (наявність в зошиті)	15 х 2 бала = 45 балів
Контрольна робота	1 х 10 балів
<b>Всього: мах 70 балів</b>	
<b>Залік: мах 30 балів</b>	
<b>Мах 100 балів</b>	

### Критерії оцінювання видів робіт

#### **Критерії оцінювання опрацьованої лекційної тематики (наявність в зошиті)**

3 бали – опрацьована лекція виконана у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

2 бали – опрацьована лекція виконана у неповному обсязі, але правильно або у повному обсязі, при наявності значних помилок

1 бал – опрацьована лекція виконана, але неправильно.

0 балів – опрацьована лекція не виконана.

#### **Критерії оцінювання практичних робіт**

2 бали – практична робота виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

1 бал – практична робота виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

#### **Критерії оцінювання заданих тем на опрацюванні за дисципліною ОК28 «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»**

3 бали – практична робота виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

2 бали – практична робота виконана у неповному обсязі, але правильно або у повному обсязі, при наявності значних помилок

1 бал – практична робота виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

### **Контрольна робота**

## Приклад Варіанту контрольної роботи для здобувачів заочної форми навчання

### Варіант 0

1. Порівняйте оздоровчі системи Сходу та сучасні фітнес-програми за метою, засобами та результатами.
2. Проаналізуйте ефективність індивідуальної програми оздоровчих занять (на прикладі конкретної людини).
3. Оцініть роль інформаційних технологій у контролі та мотивації занять фітнесом.
4. Проаналізуйте взаємозв'язок між рівнем рухової активності та станом здоров'я людини.
5. Порівняйте аеробні та силові вправи щодо оздоровчого ефекту.

### Структура контрольної роботи

#### Частина А. Тестові завдання

(обрати одну правильну відповідь)

Тестові завдання

1. **Основна мета оздоровчої фізичної культури —**
2. а) підготовка спортсменів до змагань  
б) зміцнення здоров'я та підвищення працездатності  
в) розвиток максимальної сили
3. **До засобів оздоровчої фізичної культури належать:**
4. а) навчання техніці спортивних видів  
б) фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори  
в) спеціальне спортивне спорядження
5. **Основним принципом оздоровчих занять є:**
6. а) суперкомпенсація  
б) індивідуалізація  
в) максималізація навантаження
1. **Оптимальна тривалість оздоровчого тренування для дорослої людини —**
7. а) 15–20 хв  
б) 30–60 хв  
в) 90–120 хв
1. **Що таке фітнес?**
8. а) Спортивні тренування для професійних спортсменів  
б) Система фізичних вправ для підтримання здоров'я, краси та гармонії  
в) Лише тренування з обтяженням
1. **До оздоровчих систем Сходу належать:**
9. а) кросфіт, бодібілдинг  
б) йога, цигун, тай-цзи  
в) пілатес, стрейчинг
10. **Основна відмінність йоги від фітнесу —**
11. а) відсутність дихальних вправ  
б) поєднання фізичних і психічних практик  
в) виконання тільки силових вправ

12. Який показник використовується для контролю інтенсивності навантаження?
13. а) маса тіла  
б) частота серцевих скорочень  
в) температура тіла
14. До основних форм оздоровчих занять належать:
15. а) спортивні змагання  
б) ранкова гімнастика, фітнес-заняття, самостійні тренування  
в) лише заняття на свіжому повітрі
16. Перевантаження під час занять може призвести до:
17. а) підвищення мотивації  
б) зниження працездатності та травм  
в) покращення результатів без відпочинку
18. Який із видів тренувань найбільше впливає на серцево-судинну систему?
19. а) аеробні навантаження  
б) статичні вправи  
в) вправи на розтягування
20. Яке значення має дихальна гімнастика Бутейка?
21. а) тренує затримку дихання при зануренні  
б) нормалізує газообмін, заспокоює нервову систему  
в) підвищує силу вдиху
22. Для профілактики травматизму у фітнесі рекомендується:
23. а) збільшувати навантаження без розминки  
б) виконувати вправи з повною амплітудою без контролю  
в) проводити розминку і заминку, дотримуватися техніки
24. Інформаційні технології у фітнесі використовуються для:
25. а) розваг  
б) контролю, мотивації та планування тренувань  
в) заміни фізичних навантажень
26. Самоконтроль під час занять включає:
27. а) ведення щоденника тренувань  
б) виконання вправ без аналізу стану  
в) підрахунок ваги штанги
28. Основною умовою ефективності оздоровчих занять є:
29. а) нерегулярність  
б) систематичність  
в) випадковість
30. Що є головною метою індивідуалізації тренувань?
31. а) досягнення спортивних рекордів  
б) урахування індивідуальних особливостей ✓  
в) стандартизація програми
32. Оптимальна частота занять для підтримання здоров'я —
33. а) 1 раз на тиждень  
б) 3–5 разів на тиждень  
в) щодня по 3 години
34. До показників фізичного стану належать:
35. а) рівень освітлення в залі  
б) маса тіла, ЧСС, артеріальний тиск ✓  
в) настрої тренера

36. Рекреація — це:

37. а) професійна спортивна діяльність  
б) активний відпочинок для відновлення сил ✓  
в) лікувальна фізкультура для спортсменів

○

### Частина Б. Теоретичні питання (коротка відповідь)

- і. Що таке оздоровча фізична культура?
2. Яка головна мета оздоровчих занять?
3. Назвіть основні завдання оздоровчої фізичної культури.
4. Які принципи лежать в основі оздоровчих занять?
5. Що означає індивідуалізація фізичних навантажень?
6. Яке значення має рухова активність для здоров'я?
7. Що таке фітнес?
8. Назвіть основні види сучасних фітнес-програм.
9. Що таке рекреація?
10. Назвіть популярні оздоровчі системи Сходу.
11. У чому полягає оздоровчий ефект йоги?
12. Яке значення мають дихальні вправи у фітнесі?

### Частина В. Аналітичне завдання

#### 1. Порівняльний аналіз традиційних і сучасних оздоровчих систем

**Завдання:** Порівняйте традиційні системи оздоровлення (йога, цигун) і сучасні фітнес-програми (аеробіка, пілатес, функціональний тренінг).

Аналіз:		
Ознака	Традиційні системи (йога, цигун)	Сучасні фітнес-програми
Мета	Гармонія тіла, розуму й духу	Фізичний розвиток, підтримка форми
Основні засоби	Статичні пози, дихальні вправи, медитація	Динамічні вправи, тренажери, кардіо
Вплив на організм	Заспокоює нервову систему, покращує обмін речовин	Зміцнює м'язи, серце, опорно-руховий апарат
Рівень інтенсивності	Помірний	Середній або високий
Цільова аудиторія	Будь-який вік, зокрема літні люди	Особи з базовою фізичною підготовкою
Психологічний аспект	Велике значення має релаксація, концентрація уваги	Акцент на мотивацію, результат, зовнішній вигляд

### Частина Г. Практико-орієнтоване завдання

#### 1. Скласти індивідуальну програму оздоровчих занять (на 1 тиждень)

**Мета:** зміцнення серцево-судинної системи, покращення витривалості, профілактика гіподинамії.

День	Етап заняття	Зміст	Тривалість	Контроль
Понеділок	Розминка	Ходьба, легкий біг, вправи для суглобів	10 хв	ЧСС 100–110 уд/хв
	Основна частина	Біг підтюпцем 15 хв, вправи на прес, присідання	25 хв	ЧСС 130–150 уд/хв
	Заключна частина	Дихальні вправи, розтягування	10 хв	Самопочуття хороше
Середа	Розминка	Танцювальна аеробіка або ходьба	10 хв	—
	Основна частина	Комплекс силових вправ з власною вагою (3 підходи)	25 хв	ЧСС до 140
	Заклучна частина	Релаксація, розтягування	10 хв	—
П'ятниця	Розминка	Ходьба, вправи для постави	10 хв	—
	Основна частина	Плавання або велотренажер (20–30 хв)	30 хв	ЧСС 130–150
	Заклучна частина	Дихальні вправи, медитативна розслаблююча поза	10 хв	—

**Очікуваний результат:** покращення тону, настрою, нормалізація сну, зниження рівня стресу.

## 2. Розробити фрагмент заняття з фітнесу для жінок середнього віку

**Мета:** підвищення рівня загальної витривалості та корекція фігури.

**Тривалість:** 45 хв.

### 1. Розминка (10 хв):

- кроки на місці з махами рук;
- нахили та оберти тулуба;
- легкі присідання.

### 2. Основна частина (25 хв):

- степ-аеробіка або вправи з еластичною стрічкою (3 підходи по 10 повторів);
- вправи для м'язів живота та спини;
- присідання з власною вагою;
- випади вперед і в сторони.

### 3. Заклучна частина (10 хв):

- стретчинг (розтягування основних м'язових груп);
- дихальні вправи;
- релаксація під спокійну музику.

**Контроль:** ЧСС під час навантаження — 120–140 уд/хв

## 3. Скласти приклад щоденника самоконтролю за тиждень

День	Пульс у спокої	Тривалість занять	Самопочуття	Настрій	Коментар
Пн	72	40 хв	Добре	Піднесений	Вправи виконані повністю

Ср	74	45 хв	Добре	Нормальний	Трохи втома після силових вправ
Пт	70	50 хв	Дуже добре	Гарний	Відчувається легкість у тілі

**Висновок:** при систематичних заняттях покращується сон, самопочуття, витривалість.

### Критерії оцінювання контрольної роботи

Підсумкова контрольна робота оцінюється в 10 балів:

- повне виконання завдання без помилок –10-9 балів;
- повне виконання завдання з незначними помилками –9- 8балів ;
- часткове виконання завдання (не менше 60%) – 7- 6 балів;
- часткове виконання завдання з помилками (50 %) – 5 - 4 балів;
- виконання незначного обсягу роботи (менше 50 %) - 3- 2 балів;
- виконання незначного обсягу роботи з помилками (менше 50 %) -1 бал ;
- не виконання контрольної роботи – 0 балів.

Контрольна робота має містити титульний аркуш, перелік завдань контрольної роботи, оформлений матеріал контрольної роботи (можна включати таблиці, рисунки, схеми), список використаних джерел, якими скористався здобувач вищої освіти при написанні контрольної роботи. Контрольна робота виконується в електронному форматі. Обсяг контрольної роботи від 3 до 5 сторінок (шрифт Times New Roman, 14 pt, 1,5 міжстроковий інтервал). Оформлений файл контрольної роботи здобувачі завантажують на інформаційно-освітню сторінку Moodle. Варіанти контрольної роботи надаються безпосередньо в кабінети здобувачів вищої освіти на платформі Moodle.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75 - 81	C		
67-74	D		
60-66	E	задовільно	не зараховано
35-59	FX	незадовільно	
1-34	F		

Критерії оцінювання Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

**Відмінно А** - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.

**Добре В** - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

**Добре С** - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

**Задовільно Д.** - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Задовільно Е.** - Здобувач має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

**Незадовільно ФХ.** - Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.

**Незадовільно F.** - Здобувач не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички з фізичної культури і спорту, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

## 7. Література

### Основна література

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // *Теорія і методика фізичного виховання*. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
2. Грибан Г. П. *Фізкультурно-оздоровчі технології*. 2023.
3. Грибан Г. П. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма фізичного виховання. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. — 201 с.
4. Корж Є. М. (ред.) *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*. Київ: КУ ім. Б. Грінченка, 2023. — 171 с.
5. Цигановська Н. В., Рядова Л. О., Рожков В. О. *Фізичне виховання: навчальний посібник*. Харків: ХДАК, 2023. — 216 с.
6. Фоменко О. В., Сичов Д. В. *Оздоровчі фітнес-технології в навчанні: навч. посіб.* Полтава: ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2025. — 129 с.
7. Шаломеев В. А. (відп. ред.) *Сучасний оздоровчий фітнес...: зб. наук. праць*. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. — 201 с.
8. Юденко О. В. *Інноваційні технології фізичного виховання і спорт*. 2024.

### Додаткова література:

1. Андреева О. В. *Фізична рекреація різних груп населення: монографія*. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. — 280 с.
2. Організація навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у професійно-технічних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / під заг. ред. Ю. М. Штики. Суми: б.в., 2017. — 132 с.
3. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. М. Литвиненко, А. О. Твеліна. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. — 130 с.
4. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. — 220 с.

5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Київ: М-во освіти і науки України, 2011. — 163 с.
6. Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T., & Insel, C. E. (2025). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (7th Canadian ed.). McGraw-Hill Education.
7. Wuest, D. A., & Walton-Fisette, J. L. (2024). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport* (21st ed.). McGraw-Hill Higher Education.
8. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2022/2023). *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
9. American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). ACSM.
10. Attia, P., & Gifford, B. (2023). *Outlive: The Science and Art of Longevity*. Little, Brown & Co.
11. Human Kinetics. *Physical activity and wellness: Contemporary approaches*. Human Kinetics, 2022–2025.
12. *Sports Medicine and Physical Fitness*. MDPI / Springer, 2022–2025.
13. *International Journal of Exercise Science*. 2022–2025.
14. Attia, P., Gifford, B. *Outlive: The Science and Art of Longevity*. Little, Brown & Co., 2023.
15. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., Welk, K. A. *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach*. 13th ed., McGraw-Hill Education, 2022/2023.
16. Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T., Insel, C. E. *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. 7th Canadian ed., McGraw-Hill Education, 2025.
17. Wuest, D. A., Walton-Fisette, J. L. *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. 21st ed., McGraw-Hill Higher Education, 2024

### Internet-джерела

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Електронна бібліотека. Доступ: <http://www.nbuv.gov.ua>
2. [eprints.zu.edu.ua](http://eprints.zu.edu.ua) — Електронний архів наукових праць Запорізького університету. Доступ: <https://eprints.zu.edu.ua>
3. ResearchGate. Наукова соціальна мережа. Доступ: <https://www.researchgate.net>
4. [elibrary.kubg.edu.ua](http://elibrary.kubg.edu.ua) — Електронна бібліотека Київського університету ім. Б. Грінченка. Доступ: <https://elibrary.kubg.edu.ua>
5. [humankinetics.com](http://humankinetics.com) — Видавництво Human Kinetics. Доступ: <https://www.humankinetics.com>
6. [mdpi.com](http://mdpi.com) — Науковий портал MDPI. Доступ: <https://www.mdpi.com>
7. [amazon.com](http://amazon.com) — Інтернет-магазин наукової літератури. Доступ: <https://www.amazon.com>

