

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фітнес»**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Розробник		Надія Довгань
Завідувач кафедри розробника		Надія Довгань
Завідувач кафедри спеціальності		Надія Довгань
Гарант освітньої програми		Ірина Бондаренко
Декан факультету фізичного виховання і спорту		Віталій
В.о. директора ННІ післядипломної освіти		Вербицький
Начальник НМВ		Катерина Зуб
		Євгенія Постікіна

Миколаїв – 2025 рік

Опис навчальної дисципліни (2 курс)

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	ФІТНЕС	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Напрямок підготовки Спеціальність	017 Фізична культура і спорт/А7	
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалавр)	
Статус дисципліни	Цикл професійної підготовки	
Курс навчання	2	
Навчальний рік	2025-2026 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	3 та 4 семестри	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6.5 кредитів 195 год	6.5 кредитів 195 год
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) годин самостійної роботи студентів	Денна форма 31 62 102/ 48%	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів – Відсоток аудиторного навантаження		Заочна форма додати
		16 год лекцій 10 год – групові 169 год –самост робота
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	залік 3 сем. залік 4 сем.	залік 5 триместр залік 6 триместр контр. робота 5 тр контр. робота 6 тр

1. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Фітнес» є : надати здобувачу вищої освіти спеціальних концептуальних знань та сформувати у них практичні вміння та навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Завдання навчальної дисципліни «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті» є:

- розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій;
- створити у здобувачів вищої освіти уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- проаналізувати закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій та їх складових;
- ознайомлення з сучасними напрямками оздоровчих і фітнес технологій;
- створити у здобувачів вищої освіти уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;

- ознайомити здобувачів вищої освіти зі інноваційними технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що використовуються у фітнесі;
- навчити здобувачів вищої освіти побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

Об'єкт навчальної дисципліни – є процес сучасних оздоровчих та фітнес-технологій.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей

Інтегральна компетентність		Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
	СК5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Передумови вивчення дисципліни: Навчальна дисципліна «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті» є профілюючою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту; включає та поглиблює знання з теорії та методики фізичного виховання, фізіології, метрології, психології, педагогіки та ін.

Очікувані результати навчання: набуття компетентності:

В результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- мету, завдання та соціально-педагогічні основи фітнес-технологій
- закономірності та особливості прояву методичних принципів навчання та шляхи їх реалізації в процесі фітнес-технологій ;
- засоби і методи визначення фітнес-технологій ;
- методичні основи навчання руховим діям та теоретичному матеріалу;
- методики виховання рухових якостей;
- організаційні форми фітнес-технологій , їх структурні та методичні особливості;

має вміти:

- підбирати засоби, методи, форми успішної реалізації мети та завдань фітнес-технологій ;
- розробляти програми навчання руховим діям;
- розробляти програми виховання рухових якостей;

- раціонально будувати й аналізувати заняття та інші форми організації з використанням інноваційних фітнес-технологій ;
- планувати процес визначення фітнес-технологій різних груп населення;
- проводити педагогічні дослідження з використання фітнес-технологій .

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають вміння:

PH 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
PH 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
PH 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
PH 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
PH 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13.	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
PH 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини
PH 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

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

Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні методи навчання, а саме словесний, наочний, практичні методи; 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).

Організація поточного та підсумкового контролю знань: засобами діагностики успішності навчання під час викладання дисципліни є розгляд теоретичних питань (усне опитування), питань понятійного апарату (у вигляді тестів), розв'язок практичних задач, виконання індивідуально-консультаційної та самостійної роботи (перевірка та захист презентацій), ведення секційної роботи з виду спорту та написання контрольних робіт. По закінченню вивчення навчальної дисципліни складається – залік

3. Програма навчальної дисципліни

3.1 . Програма навчальної дисципліни (Денна форма)

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські , лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
	3 семестр			
1.	Тема 1 . Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій	2	4	6
2.	Тема 2. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті.	2	4	6
3.	Тема 3. Загальні основи розвитку аеробних можливостей.	2	4	6
4.	Тема 4. Фітнес технології аеробної спрямованості.	2	4	6
5.	Тема 5. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання.	2	4	6
6	Тема 6 Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	2	4	6
7.	Тема 7. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії.	2	4	6
8	Тема 8 Особливості методики проведення атлетичної гімнастики.	2	4	6
	❖ 4 семестр			
9.	Тема 9 . Сучасні фітнес технології зі застосуванням фітболу.	2	4	6
10	Тема 10. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії.	2	4	6
11	Тема 11. Загальні основи побудови заняття силової спрямованості за системою Бодібілдинг.	2	4	6
12	Тема 12. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.	2	4	6

13	Тема 13 Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей.	2	4	6
14	Тема 14. Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. . Основи виховання гнучкості.	2	4	6
15	Тема 15. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей та музично-ритмічних навичок.	2	4	6
16	Тема 16. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі.	2	4	12
Всього:		31	62	102

3.2 Програма навчальної дисципліни. (Заочна форма)

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські , лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
	❖			
1.	Тема 1 . Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій	2	2	20
2.	Тема 2 Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	2	2	20
3.	Тема 3 . Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури	2	2	20
4.	Тема 4. Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. . Основи виховання гнучкості.	2	2	25
5	Тема 5. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей та музично-ритмічних навичок	2	2	24
6	Тема 6. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії.	2		20
7.	Тема 7. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання.	2		20
8	Тема 8. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі.	2		20
Всього:		16	10	169

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекційних занять

Денна форма

	Тема лекційних занять / план	кількість годин
❖ 3 семестр		
1	Тема 1. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій 1. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. 2. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. 3. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. 4. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. 5. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. 6. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).	2
2	Тема 2. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті. 1. Основні м'язові групи тіла людини. а) зміни в м'язовому апараті що, відбуваються під впливом динамічних навантажень. б) зміни в м'язовому апараті, що відбуваються під впливом статичних навантажень. 2. Зміст та визначення поняття DOMS. 3. Найбільш розповсюджені вправи, які застосовуються під час фітнес тренування та м'язи які забезпечують рух. 4. Техніка виконання вправ – як необхідна умова ефективності фітнес тренування.	2
3	Тема 3. Загальні основи розвитку аеробних можливостей. 1. Визначення поняття «витривалість». Фактори, від яких залежить прояв витривалості. 2. Основні завдання розвитку витривалості. Види прояву витривалості. 3. Засоби розвитку витривалості. 4. Методи виховання витривалості. 5. Методика та методичні особливості виховання загальної витривалості, силової витривалості. 6. Виховання витривалості шляхом впливу на аеробні можливості людини	2

4	<p>Тема 4. Фітнес технології аеробної спрямованості.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Визначення поняття «аеробний», «анаеробний». 2.Фізіологічний механізм аеробного тренування. 3.Визначення поняття «аеробіка» у широкому та вузькому значенні. 4.Класифікація технології аеробної спрямованості: <ol style="list-style-type: none"> а)аеробіка Купера, оздоровча ходьба, біг; класична аеробіка. б) Аеробіка К. Купера. 12-ти хвилинний тест ходьби та бігу. в). Оптимальний пульсовий режим під час тренування. МПК та взаємозв'язок з рівнем фізичної підготовленості. г). Фази побудови тренувальних занять по К. Куперу. 	2
5	<p>Тема 5. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Класифікація обладнання та інвентарю, який використовується у аеробіці. 2. Типи тренажерних пристроїв циклічної дії. 3. Технологія катання на роликкових ковзанах. 4. Методичні особливості побудови заняття зі сайклінгу. 5. Методичні особливості навчання техніці виконання вправ на спінбайках, арбітреках, біговій доріжці, велотренажерах та на гребному тренажері. 6. Структура побудови заняття на кардіодоріжці. 	2
6	<p>Тема 6. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Мета та завдання контролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 2. Методи первинного контролю. 3. Методи оперативно - поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. 4. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. 5. Основи самоконтролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 	2
7.	<p>Тема 7. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Історія розвитку степ аеробіки. 2.Вплив занять степ-аеробікою на організм тих, хто займається. 3. Класифікація вправ, що застосовуються під час заняття степ-аеробікою , базові кроки, рухи руками. 4. Організація занять зі степ-аеробіки. 5. Методи збільшення навантаження зі степ- аеробіки. 6. Типи занять та їх структура зі степ- аеробіки: <ol style="list-style-type: none"> а). Особливості побудови та зміст підготовчої частини заняття зі степ- аеробіки. б). Особливості побудови за зміст основної частини заняття зі степ- аеробіки. в). Особливості побудови та зміст заключної частини заняття зі степ- аеробіки. 7. Основні рекомендації під час проведення занять зі степ -аеробіки. Безпека занять під час застосування тренежерного обладнення зі степ- платформи. 	2

8.	<p>Тема 8 . Особливості методики проведення атлетичної гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виникнення атлетичної гімнастики. 2. Характеристика основних термінів. 3. Основні засоби атлетичної гімнастики. 4. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики. 	2
❖ 4 семестр		
1.	<p>Тема 1. Сучасні фітнес технології зі застосуванням фітболу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку фітбол-аеробіки. Види фітболів. 2. Класифікація вправ з фітболом. 3. Методичні особливості побудови занять із застосуванням фітболу. <ol style="list-style-type: none"> а). Вихідні положення, що застосовуються на заняттях. б). Основні вправи з фітболом. 4. Техніка безпеки під час занять зі застосуванням фітболу. 	2
2.	<p>Тема 2. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку CrossFit. 2. Класифікація вправ, що застосовуються у тренуванні. 3. Інвентар, що використовується під час заняття. 4. Найбільш розповсюджені схеми проведення занять(методика) , що застосовуються у CrossFit тренуванні. 5. Основні закономірності складання комплексів. 6. Структура та зміст частин тренувального заняття. 7. Техніка безпеки при виконанні вправ за системою CrossFit. 	2
3.	<p>Тема 3. Загальні основи побудови заняття силової спрямованості за системою Бодібілдинг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку бодібілдингу; основні засоби, що використовуються у бодібілдингу, поняття «пампінг»; тренування за системою «Джо Вейдера»; типи тілобудови й урахування їх під час складання тренувань; препарати, що застосовуються в процесі фітнес занять бодібілдингом. 2. Методи побудови тренувальних занять з бодібілдингу. 3. Методичні особливості проведення фітнес занять. Види повторень у бодібілдингу. 4. Підбір вправ у залежності від мети заняття. 5. Типи побудови силових занять у тренажерній залі. 	2
4.	<p>Тема 4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація програм силової спрямованості та їх характеристика. 2. Визначення поняття «сила», «силові здібності» людини, види сили. 3. Фактори, від яких залежить прояв силових здібностей. Засоби розвитку силових здібностей. 4. Загальні закономірності силових фітнес-занять. 5. Програма Каланетики, шейпінгу, слайдаеробіки, тераробіки, застосування платформи BOSU, Памп, Суперстронг. 6. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку силових здібностей 	

5.	<p>Тема 5. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей.</p> <p>1. Класифікація технологій координаційної спрямованості.</p> <p>2. Види технологій танцювальної спрямованості, джаз-аеробіка, хіп-хоп аеробіка.</p> <p>3. Координаційна доріжка, її види. Структура побудови заняття із застосуванням координаційної доріжки. Структура побудови заняття із різних видів танцювальної аеробіки. Побудова заняття з використанням координаційної доріжки</p>	2
6.	<p>Тема 6. Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. .</p> <p>1. Основи виховання гнучкості. Гнучкість – як фізична якість людини.</p> <p>2. Визначення поняття гнучкість. Види гнучкості.</p> <p>3. Фактори, що впливають на прояв гнучкості.</p> <p>4. Методи розвитку гнучкості.</p> <p>5. Засоби розвитку гнучкості . Методи виховання гнучкості.</p> <p>6. Методика та методичні особливості виховання гнучкості.</p> <p>7. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку гнучкості.</p>	2
7.	<p>Тема 7. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей та музично-ритмічних навичок.</p> <p>1. Координаційні здібності й основи виховання.</p> <p>2. Визначення поняття «координація», «спритність».</p> <p>3. Засоби виховання координаційних здібностей. Фактори, що впливають на прояв координаційних здібностей.</p> <p>4. Методичні підходи та методи виховання координаційних здібностей.</p> <p>5. Методика удосконалення просторової, часової та силової точності рухів.</p> <p>6. Контрольні вправи у сфері фітнес індустрії для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей.</p>	2
8.	<p>Тема 8. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі.</p> <p>1. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.</p> <p>2. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку.</p> <p>3. Особливості методики фітнес тренування жінок.</p> <p>4. Фізичний стан – основа програмування фітнес занять.</p> <p>5. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.</p> <p>6. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.</p> <p>7. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану з особами різного віку і статі.</p>	1
Разом за 3/4 семестр		31

4. Зміст навчальної дисципліни

4.2 План лекційних занять

Заочна форма

	Тема лекційних занять / план	кількість годин
4 триместр		
1	Тема 1. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій 1. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. 2. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. 3. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. 4. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. 5. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. 6. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).	2
2	Тема 2. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій. 1. Мета та завдання контролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 2. Методи первинного контролю. 3. Методи оперативного - поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. 4. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. 5. Основи самоконтролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій	2
3	Тема 3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури. 1. Класифікація програм силової спрямованості та їх характеристика. 2. Визначення поняття «сила», «силові здібності» людини, види сили. 3. Фактори, від яких залежить прояв силових здібностей. Засоби розвитку силових здібностей. 4. Загальні закономірності силових фітнес-занять. 5. Програма Каланетики, шейпінгу, слайдаєробіки, тераробіки, застосування платформи BOSU, Памп, Суперстронг. 6. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку силових здібностей	2

4	<p>Тема 4. Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи виховання гнучкості. Гнучкість – як фізична якість людини. 2. Визначення поняття гнучкість. Види гнучкості. 3. Фактори, що впливають на прояв гнучкості. 4.Методи розвитку гнучкості. 5. Засоби розвитку гнучкості . Методи виховання гнучкості. 6.Методика та методичні особливості виховання гнучкості. 7. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку гнучкості. 	2
❖ 5 триместр		
5	<p>Тема 5. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація технологій координаційної спрямованості. 2.Види технологій танцювальної спрямованості, джаз-аеробіка, хіп-хоп аеробіка. 3.Координаційна доріжка, її види. Структура побудови заняття із застосуванням координаційної доріжки. Структура побудови заняття із різних видів танцювальної аеробіки. Побудова заняття з використанням координаційної доріжки 	2
6	<p>Тема 6 .Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Історія розвитку степ аеробіки. 2.Вплив занять степ-аеробікою на організм тих, хто займається. 3. Класифікація вправ, що застосовуються під час заняття степ-аеробікою , базові кроки, рухи руками. 4. Організація занять зі степ-аеробіки. 5. Методи збільшення навантаження зі степ- аеробіки. 6. Типи занять та їх структура зі степ- аеробіки: <ol style="list-style-type: none"> а). Особливості побудови та зміст підготовчої частини заняття зі степ- аеробіки. б). Особливості побудови за зміст основної частини заняття зі степ- аеробіки. в). Особливості побудови та зміст заключної частини заняття зі степ- аеробіки. 7. Основні рекомендації під час проведення занять зі степ -аеробіки. Безпека занять під час застосування тренежерного обладнання зі степ- платформи. 	2
7.	<p>Тема 7. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Класифікація обладнання та інвентарю, який використовується у аеробіці. 2. Типи тренажерних пристроїв циклічної дії. 3. Технологія катання на роликівих ковзанах. 4. Методичні особливості побудови заняття зі сайклінгу. 5. Методичні особливості навчання техніці виконання вправ на спінбайках, арбітреках, біговій доріжці, велотренажерах та на гребному тренажері. 6. Структура побудови заняття на кардіодоріжці 	2

8.	Тема 8. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі. 1.Методика фітнес тренування осіб зрілого віку. 2.Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку. 3.Особливості методики фітнес тренування жінок. 4.Фізичний стан – основа програмування фітнес занять. 5.Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. 6.Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. 7.Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану з особами різного віку і статі.	2
	Разом за 3/4 семестр	16

4.3 План практичних
Денна форма
(семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

	Тема заняття / план	кількість годин
❖ 3 семестр		
1	Тема 1. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій 1. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. 2. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. 3. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. 4. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. 5. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. 6. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).	4
2	Тема 2. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті. 1.Основні м'язові групи тіла людини. а) зміни в м'язовому апараті що відбуваються під впливом динамічних навантажень. б) зміни в м'язовому апараті, що відбуваються під впливом статичних навантажень. 2.Зміст та визначення поняття DOMS. 3.Найбільш розповсюджені вправи, які застосовуються під час фітнес тренування та м'язи які забезпечують рух. 4.Техніка виконання вправ – як необхідна умова ефективності фітнес тренування.	4

3	<p>Тема 3. Загальні основи розвитку аеробних можливостей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття «витривалість». Фактори, від яких залежить прояв витривалості. 2. Основні завдання розвитку витривалості. Види прояву витривалості. 3. Засоби розвитку витривалості. 4. Методи виховання витривалості. 5. Методика та методичні особливості виховання загальної витривалості, силової витривалості. 6. Виховання витривалості шляхом впливу на аеробні можливості людини 	4
4	<p>Тема 4. Фітнес технології аеробної спрямованості.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття «аеробний», «анаеробний». 2. Фізіологічний механізм аеробного тренування. 3. Визначення поняття «аеробіка» у широкому та вузькому значенні. 4. Класифікація технології аеробної спрямованості: <ol style="list-style-type: none"> а) аеробіка Купера, оздоровча ходьба, біг; класична аеробіка. б) Аеробіка К. Купера. 12-ти хвилинний тест ходьби та бігу. в). Оптимальний пульсовий режим під час тренування. МПК та взаємозв'язок з рівнем фізичної підготовленості. г). Фази побудови тренувальних занять по К. Куперу. 	4
5	<p>Тема 5. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація обладнання та інвентарю, який використовується у аеробіці. 2. Типи тренажерних пристроїв циклічної дії. 3. Технологія катання на роликів ковзанах. 4. Методичні особливості побудови заняття зі сайклінгу. 5. Методичні особливості навчання техніці виконання вправ на спінбайках, арбітреках, біговій доріжці, велотренажерах та на гребному тренажері. 6. Структура побудови заняття на кардіодоріжці. 	4
6	<p>Тема 6. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета та завдання контролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 2. Методи первинного контролю. 3. Методи оперативно - поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. 4. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. 5. Основи самоконтролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 	4

7.	<p>Тема 7. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку степ аеробіки. 2. Вплив занять степ-аеробікою на організм тих, хто займається. 3. Класифікація вправ, що застосовуються під час заняття степ-аеробікою , базові кроки, рухи руками. 4. Організація занять зі степ-аеробіки. 5. Методи збільшення навантаження зі степ- аеробіки. 6. Типи занять та їх структура зі степ- аеробіки: <ol style="list-style-type: none"> а). Особливості побудови та зміст підготовчої частини заняття зі степ- аеробіки. б). Особливості побудови за зміст основної частини заняття зі степ- аеробіки. в). Особливості побудови та зміст заключної частини заняття зі степ- аеробіки. 7. Основні рекомендації під час проведення занять зі степ -аеробіки. Безпека занять під час застосування тренажерного обладнання зі степ- платформи. 	4
8.	<p>Тема 8 . Особливості методики проведення атлетичної гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виникнення атлетичної гімнастики. 2. Характеристика основних термінів. 3. Основні засоби атлетичної гімнастики. 4. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики. 	2
	<u>Всього</u>	30
	❖ 4 семестр	
1	<p>Тема 1 . Сучасні фітнес технології зі застосуванням фітболу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку фітбол-аеробіки. Види фітболів. 2. Класифікація вправ з фітболом. 3. Методичні особливості побудови занять із застосуванням фітболу. <ol style="list-style-type: none"> а). Вихідні положення, що застосовуються на заняттях. б). Основні вправи з фітболом. 4. Техніка безпеки під час занять зі застосуванням фітболу. 	4
2	<p>Тема 2. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку CrossFit. 2. Класифікація вправ, що застосовуються у тренуванні. 3. Інвентар, що використовується під час заняття. 4. Найбільш розповсюджені схеми проведення занять(методика) , що застосовуються у CrossFit тренуванні. 5. Основні закономірності складання комплексів. 6. Структура та зміст частин тренувального заняття. 7. Техніка безпеки при виконанні вправ за системою CrossFit. 	4
3.	<p>Тема3 .Загальні основи побудови заняття силової спрямованості за системою Бодібілдинг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку бодібілдингу; основні засоби, що використовуються у бодібілдингу, поняття «пампінг»; тренування за системою «Джо Вейдера»; типи тілобудови й урахування їх під час складання тренувань; препарати, що застосовуються в процесі фітнес занять бодібілдингом. 	4

4	<p>2.Методи побудови тренувальних занять з бодібілдингу. 3. Методичні особливості проведення фітнес занять. Види повторень у бодібілдингу. 4. Підбір вправ у залежності від мети заняття. 5. Типи побудови силових занять у тренажерній залі.</p> <p>Тема 4 . Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.</p> <p>1. Класифікація програм силової спрямованості та їх характеристика. 2. Визначення поняття «сила», «силові здібності» людини, види сили. 3. Фактори,від яких залежить прояв силових здібностей. Засоби розвитку силових здібностей. 4. Загальні закономірності силових фітнес-занять. 5. Програма Каланетики, шейпінгу, слайдаеробіки, тераробіки, застосування платформи BOSU, Памп, Суперстронг. 6. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку силових здібностей</p>	4
5	<p>Тема 5 Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей.</p> <p>1. Класифікація технологій координаційної спрямованості. 2.Види технологій танцювальної спрямованості, джаз-аеробіка, хіп-хоп аеробіка. 3.Координаційна доріжка, її види. Структура побудови заняття із застосуванням координаційної доріжки. Структура побудови заняття із різних видів танцювальної аеробіки. Побудова заняття з використанням координаційної доріжки</p>	4
6	<p>Тема 6 . Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. .</p> <p>1. Основи виховання гнучкості. Гнучкість – як фізична якість людини. 2. Визначення поняття гнучкість. Види гнучкості. 3. Фактори, що впливають на прояв гнучкості. 4.Методи розвитку гнучкості. 5. Засоби розвитку гнучкості . Методи виховання гнучкості. 6.Методика та методичні особливості виховання гнучкості. 7. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку гнучкості.</p>	4
7	<p>Тема 15. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здатностей та музично-ритмічних навичок.</p> <p>1. Координаційні здібності й основи виховання. 2. Визначення поняття «координація», «спритність». 3.Засоби виховання координаційних здібностей. Фактори, що впливають на прояв координаційних здібностей. 4. Методичні підходи та методи виховання координаційних здібностей. 5.Методика удосконалення просторової, часової та силової точності рухів. 6.Контрольні вправи у сфері фітнес індустрії для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей.</p>	4

8	<p>Тема 16. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі.</p> <p>1.Методика фітнес тренування осіб зрілого віку. 2.Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку. 3.Особливості методики фітнес тренування жінок. 4.Фізичний стан – основа програмування фітнес занять. 5.Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. 6.Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. 7.Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану з особами різного віку і статі.</p>	4
	Разом за 4 семестр	32
	Разом за 3/4 семестр	62

4.4. План практичних
Заочна форма
(семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

	Тема заняття / план	кількість годин
❖ 5 триместр		
1	<p>Тема 1. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій</p> <p>1. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. 2. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. 3. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. 4. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. 5. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. 6. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).</p>	2
2	<p>Тема 2. . Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.</p> <p>1.Мета та завдання контролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 2. Методи первинного контролю. 3. Методи оперативного - поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. 4. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. 5. Основи самоконтролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій</p>	2
6 триместр		

3	<p>Тема 3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація програм силової спрямованості та їх характеристика. 2. Визначення поняття «сила», «силові здібності» людини, види сили. 3. Фактори, від яких залежить прояв силових здібностей. Засоби розвитку силових здібностей. 4. Загальні закономірності силових фітнес-занять. 5. Програма Каланетіки, шейпінгу, слайдаєробіки, тераробіки, застосування платформи BOSU, Памп, Суперстронг. 6. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку силових здібностей 	2
4	<p>Тема 4. Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи виховання гнучкості. Гнучкість – як фізична якість людини. 2. Визначення поняття гнучкість. Види гнучкості. 3. Фактори, що впливають на прояв гнучкості. 4. Методи розвитку гнучкості. 5. Засоби розвитку гнучкості . Методи виховання гнучкості. 6. Методика та методичні особливості виховання гнучкості. 7. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку гнучкості. 	2
5	<p>Тема 5 . Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здатностей та музично-ритмічних навичок</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Координаційні здібності й основи виховання. 2. Визначення поняття «координація», «спритність». 3. Засоби виховання координаційних здібностей. Фактори, що впливають на прояв координаційних здібностей. 4. Методичні підходи та методи виховання координаційних здібностей. 5. Методика удосконалення просторової, часової та силової точності рухів. 6. Контрольні вправи у сфері фітнес індустрії для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей. 	2
	Всього	10

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Денна форма навчання .

Обсяг самостійної роботи для денної форми навчання становить 102 годин.

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

Згідно з Положенням "Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах", самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних завдань.

Життям доведено, що тільки ті знання, які студент здобув самостійно, завдяки власному досвіду, думці і дії, будуть насправді міцні. В процесі викладання навчального матеріалу засвоюється 15 відсотків інформації, що сприймається на слух, 65 відсотків - слух і зір.

Якщо навчальний матеріал опрацьовується власноручно, самостійно (індивідуально) виконується завдання від його постановки до аналізу отриманих результатів, то засвоюється не менше 90 відсотків інформації.

Саме тому вища школа поступово, але неухильно переходить від передачі інформації до керівництва навчально-пізнавальною діяльністю, формування у студентів навиків самостійної творчої роботи.

Самостійна робота студентів, підходи до якої потребують докорінних змін, на сучасному етапі повинна стати основою вищої освіти, важливою частиною процесу підготовки фахівців.

Як складне педагогічне явище - це особлива форма навчальної діяльності, спрямована на формування самостійності студентів і засвоєння ними сукупності знань, вмінь, навиків, що здійснюється за умови запровадження відповідної системи організації всіх видів навчальних занять. Мета самостійної роботи студентів двоєдина: формування самостійності як риси особистості і засвоєння знань, умінь, навиків.

Основними функціями самостійної роботи студентів є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуюча та виховна.

Пізнавальна функція визначається засвоєнням студентом систематизованих знань з дисциплін. Самостійна функція - це формування вмінь і навиків, самостійного їх оновлення і творчого застосування. Прогностична функція є вмінням студента вчасно передбачати й оцінювати як можливий результат, так і саме виконання завдання. Коригуюча функція визначається вмінням вчасно коригувати свою діяльність. Виховна функція - це формування самостійності як риси характеру.

Зміна концептуальної основи й розширення функцій самостійної роботи студента не тільки веде до збільшення її обсягу важливості, а й викликає зміну у взаємовідносинах між викладачем і студентом як рівноправними суб'єктами навчальної діяльності, тобто коригує всі психолого-педагогічні (організаційні, методичні) засоби забезпечення самостійної роботи студентів.

Усе це ставить вимоги до пошуків таких форм навчальної роботи у ВНЗ, коли допомога і контроль з боку викладача не пригнічуватимуть ініціативи студента, а привчатимуть його самостійно вирішувати питання організації, планування, контролю за своєю навчальною діяльністю, виховуючи самостійність, як особисту рису характеру.

Тематика і завдання для самостійної роботи студентів денної форми навчання .

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять аквафітнесом на організм людини.	6
2	Скласти комплекс вправ з атлетичної гімнастики для зміцнення м'язів рук.	6
3	Підготувати комплекс вправ стретчинг гімнастики Завдання 1. Назвати види базових кроків. Завдання 2. Розробити вправи для формування постави. Завдання 3. Описати декілька вправ на гнучкість.	6
4	Законспектувати комплекс вправ аквафітнесу з використанням додаткового обладнання	6
5	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять з використанням технологій фітнесу на організм людини та здійснити їх порівняльний аналіз.	6
6	Структура занять з фітнесу Завдання 1. Розробити підготовчу частина (розминку) заняття. Завдання 2. Охарактеризувати частини занять з фітнесу.	6
7	Скласти комплекс вправ з базової аеробіки	6

8	Скласти комплекс вправ з танцювальної аеробіки (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс)	6
9	Скласти комплекс вправ для силового тренування	6
10	Скласти комплекс вправ з пілатесу (калланетики)	6
11	Загальні методичні рекомендації, яких слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки	6
12	Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги Тема Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття Стренфлекс, як вид спорту	6
13	Особливості проведення фітнес-програм у воді	6
14	Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами.	6
15	Методи контролю.	9
16.	Скласти комплекс вправ з аква-аеробіки	9
Разом за 3/4 семестр		102

4.4. Види робіт для контролю знань

3 семестр (денна форма навчання)

4.4.1. Теми рефератів

1. Фітнес і бодібілдинг
2. Фітнес в закладах вищої освіти
3. Оздоровчий вплив фітнес вправ на організм людини
4. Характеристика фітнес занять
5. Фітнес і йога
6. Особливості ціноутворення на фізкультурно - спортивні послуги
7. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичної культури
8. Історія розвитку оздоровчої гімнастики
9. Східні види гімнастики
10. Фізіологічні особливості жіночого організму в процесі занять фізичною культурою
11. Спосіб життя студента і спортсмена
12. Студентський спорт
13. Масовий спорт
14. Спорт вищих спортивних досягнень
15. Фізична культура і спорт Миколаївщини у 21 столітті
16. Спортивна аеробіка, як сучасний вид спорту для підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.
17. Правила змагань зі спортивної аеробіки в Україні та світі.
18. Підвищення мотивації до занять з фізичного виховання засобами спортивної аеробіки, як складової якісної вищої освіти.
19. Аеробна гімнастика – складова сучасного виду спорту спортивна аеробіка.
20. Командна аеробіка – засіб відновлення психологічного стану студентів
21. Фанк-аеробіка – програма відновлення працездатності студентів.
22. Планування самостійних занять для студентів .
23. Вплив музичного супроводу на емоційний стан студентів.
24. Застосування базових аеробних вправ як метод розвитку гнучкості, сили та загальної витривалості.
- 25.

31. Оволодіння різноманітними стилями танцювальної культури фанк
32. аеробіки для розвитку координаційних здібностей.
33. Стренфлекс – змагальне тестування здібностей студентів та рівня
34. фізичного стану.
35. Контроль за станом серцево-судинної та дихальної систем як засіб
36. запобігання нещасних випадків під час занять з аеробіки.
37. Застосування базових аеробних вправ з гімнастичним м'ячем,
38. гімнастичними палицями, ізотонічними кільцями як метод розвитку сили.
39. Застосування базових аеробних вправ з гімнастичним м'ячем,
40. гімнастичними палицями, ізотонічними кільцями як метод розвитку силової
41. витривалості.
42. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
43. Харчування під час фізичних навантажень.
44. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
45. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
46. Фітнес і здоров'я. Що таке фітнес?
47. Основні цілі фітнесу. Види фітнесу.
48. Принципи здорового способу життя.
49. Вплив фізичних вправ на організм.
50. Що таке фізична активність?
51. Що таке гіподинамія?
52. Значення фітнесу в сучасному житті.
53. Що таке серцево-судинна система?
54. Як фізичні навантаження впливають на серце?
55. Що таке дихальна система?
56. Роль кисню під час тренувань. Що таке ЧСС?
57. Нормальні показники пульсу.
58. Що таке метаболізм? Анаболізм і катаболізм.
59. Що таке тренувальний процес?
60. Принцип поступовості навантажень.
61. Принцип регулярності тренувань.
62. Що таке перевантаження?
63. Види тренувань.
64. Що таке кардіотренування? Що таке силові тренування?
65. Інтервальні тренування — суть.
66. Що таке присідання? Техніка виконання присідань.
67. Що таке віджимання? Техніка виконання віджимань.
68. Що таке планка? Види планки.
69. Вправи для преса. Вправи для спини.
70. Що таке розминка? Значення розминки.
71. Що таке заминка? Роль розтяжки.
72. Види розтяжки.
73. Що таке відновлення після тренування? Роль сну у фітнесі.
74. Ознаки перетренованості.
75. Основи правильного харчування.
76. Що таке калорійність? Що таке білки?
77. Роль жирів в організмі. Роль вуглеводів. Водний баланс.
78. Харчування до тренування. Харчування після тренування.
79. Правила безпеки під час тренувань. Причини травм у фітнесі.
80. Перша допомога при травмах.
81. Що таке перевтома? Протипоказання до тренувань.
82. Вплив стресу на фізичну форму.
83. Що таке йога? Що таке пілатес?

84. Функціональні тренування. Фітнес для різних вікових груп. Мотивація до занять спортом.

4.4..2. Теми презентації

1. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичної культури
2. Історія розвитку оздоровчої гімнастики
3. Аеробіка (історія, види, методика проведення)
4. Дихальна гімнастика
5. Гімнастика суглобова
6. Прикладні види гімнастики
7. Критерії ефективності ЗСЖ (рекомендації студентам)
8. Фізичне, психічне, моральне здоров'я
9. ЗСЖ як умова повноцінного розвитку підлітка
10. Фактори, що визначають здоров'я
11. Рекреаційна гімнастика
12. Фізична культура і спорт Харківщини у 21 столітті
13. Силовий фітнес
14. Аеробіка з медичної точки зору
15. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
16. Фізична культура у сучасному суспільстві.
17. Законодавча основа фізичної культури та спорту.
18. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
19. Основи організації фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.
20. Фізична культура і спорт у системі навчання майбутніх фахівців.
21. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.
22. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
23. Вплив занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність.
24. Вплив фізичної культури і спорту на працездатність студентів в навчальному процесі.
25. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу студентів.
26. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.
27. Умови формування позитивних рис особистості на заняттях фізичною культурою і спортом у студентів.
28. Методи фізичного удосконалення студентів.
29. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.
30. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.
31. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.
32. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
33. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.
34. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
35. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.

4.4.3. Аналітичні завдання

1. Проаналізувати свій режим дня та рівень фізичної активності.
2. Оцінити, чи відповідає ваш спосіб життя принципам здорового способу життя.
3. Порівняти силові тренування та кардіотренування.
4. Визначити переваги та недоліки різних видів тренувань.
5. Розробити програму тренувань для початківця. (оберіть самостійно вид фітнесу, наприклад: шейпінг, пілатес, акваеробіка, пілатес та інші)
6. Скласти план тренувань для схуднення.
7. Скласти план тренувань для набору м'язової маси.
8. Проаналізувати свій рівень фізичної підготовки.
9. Визначити типові помилки під час виконання вправ (наприклад, присідання).
10. Проаналізувати вплив ЧСС під час тренування.
11. Оцінити ефективність власних тренувань.
12. Проаналізувати роль розминки перед фізичним навантаженням.
13. Визначити значення відновлення після тренування.
14. Проаналізувати власне харчування протягом дня.
15. Визначити баланс білків, жирів і вуглеводів у раціоні.
16. Порівняти тренування вдома і в тренажерному залі.
17. Проаналізувати вплив стресу на фізичну форму.
18. Оцінити важливість сну для спортсмена.
19. Визначити фактори, що впливають на метаболізм.
20. Розробити рекомендації для покращення фізичної форми.

4.4.4. Творчі завдання

1. Створити плакат «Здоровий спосіб життя».
2. Розробити інфографіку про фізична активність.
3. Зняти коротке відео з комплексом вправ.
4. Придумати власний фітнес-челендж на 7 днів.
5. Написати мотиваційний пост про спорт.
6. Створити щоденник тренувань (оформити творчо).
7. Розробити власний логотип для фітнес-клубу.
8. Придумати назву та концепцію фітнес-програми.
9. Зробити колаж «Мій ідеальний здоровий день».
10. Намалювати схему правильного виконання вправи (наприклад, планка).
11. Створити презентацію «Мій шлях до здоров'я».
12. Зняти відео-інструкцію з розминки.
13. Розробити рекламний постер фітнес-тренування.
14. Написати історію успіху (вигадану або реальну) про спорт.
15. Створити чек-лист «10 корисних звичок».
16. Придумати настільну гру про здоровий спосіб життя.
17. Написати сценарій для відео про тренування.
18. Створити меми про спорт (3–5 шт.).
19. Розробити фітнес-квест (із завданнями).
20. Намалювати комікс про тренування.
21. Записати аудіомотивацію (коротке звернення).
22. Придумати флешмоб про кардіотренування.
23. Створити план Instagram-сторінки про фітнес.
24. Розробити афішу спортивного заходу.
25. Написати вірш або слоган про здоровий спосіб життя.

4.4.5. Практично-індивідуальні завдання з фітнесу

1. Скласти індивідуальний план тренувань на тиждень.
2. Провести комплекс розминка (5–10 хвилин).
3. Продемонструвати техніку виконання присідання.
4. Продемонструвати техніку виконання планка.
5. Виконати комплекс вправ для всього тіла (10–15 хв).
6. Виміряти ЧСС до і після вправ та зробити висновок.
7. Виконати кардіо-навантаження (біг на місці, стрибки) протягом 5 хв.
8. Провести заминку після тренування.
9. Виконати вправи на розтяжку основних груп м'язів.
10. Скласти та виконати міні-тренування (3–5 вправ).
11. Виконати вправи для м'язів преса.
12. Виконати вправи для м'язів спини.
13. Виконати вправи для ніг.
14. Продемонструвати правильне дихання під час тренування.
15. Виконати інтервальне тренування (НІТ, 5–10 хв).
16. Скласти комплекс ранкової зарядки.
17. Виконати вправи на баланс і координацію.
18. Провести самостійне тренування за власним планом.
19. Оцінити власний стан після фізичного навантаження.
20. Виконати вправи з власною вагою.
21. Скласти комплекс вправ для початківця.
22. Провести тренування для розвитку витривалості.
23. Виконати вправи на гнучкість.
24. Відпрацювати техніку базових рухів (нахили, присідання, випаді).
25. Проаналізувати свої результати після тренування та зробити висновок.

4.4.6. Завдання з раціонального меню харчування

1. Скласти меню на день для людини, що тренується.
2. Порахувати добову калорійність раціону.
3. Проаналізувати власне харчування протягом дня.
4. Описати роль білки, жирів і вуглеводів.
5. Скласти меню для схуднення.
6. Скласти меню для набору м'язової маси.
7. Визначити добову потребу в калоріях.
8. Розрахувати співвідношення БЖВ у раціоні.
9. Проаналізувати кількість споживаної води за день.
10. Скласти раціон харчування перед тренуванням.
11. Скласти раціон харчування після тренування.
12. Визначити корисні та шкідливі продукти.
13. Скласти список продуктів для здорового харчування.
14. Проаналізувати частоту прийомів їжі.
15. Скласти меню на тиждень.
16. Оцінити баланс вітамінів у раціоні.
17. Визначити роль клітковини в харчуванні.
18. Проаналізувати вживання швидких і повільних вуглеводів.
19. Скласти перекуси для спортсмена.
20. Розробити рекомендації щодо здорового харчування.
21. Порівняти домашнє та фастфуд харчування.
22. Проаналізувати вплив харчування на метаболізм.
23. Скласти раціон для підлітка, що займається спортом.
24. Оцінити власні харчові звички.
25. Визначити помилки у своєму раціоні та запропонувати їх виправлення.

5. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік, яка проводиться в усній формі, реферат та дві контрольних робіт. Робота студентів оцінюється за підсумками виконання основних видів завдань. Якщо студент не відвідував курс лекцій, семінарські заняття і не виконав контрольні заходи, а, отже, не набрав необхідної кількості балів, то він, за рішенням кафедри, не допускається до складання атестації

5. Залікові питання

5.1. Зразок білету на залік з навчальної дисципліни «Фітнес» 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 « Фітнес »

Освітньо-кваліфікаційний рівень - перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

1. Назвіть основні поняття сучасних фітнес технологій.
2. Дайте визначення поняттю «оздоровча фітнес технологія».
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

5.2. Перелік питань підсумкового контролю

Перелік питань до заліку з навчальної дисципліни « Фітнес » 3 семестр (денна форма)

3 семестр (Залік).

1. Назвіть основні поняття сучасних фітнес технологій. Дайте визначення поняттю «оздоровча фітнес технологія». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
2. Види оздоровчих технологій.
3. В чому полягає ефективність аеробних вправ?
4. Розкажіть правила змагань із спортивної гімнастики.
5. Розкажіть правила змагань із художньої гімнастики

6. Розкажіть правила змагань із спортивної акробатики.
7. В чому полягає музична грамота?
8. Яке головне завдання музичної грамоти?
9. Що таке «темп музики»?
 - a. В чому вимірюють темп музики?
10. Що означає «музичний розмір»?
11. Чи впливає музика на інтенсивність заняття?
12. Які основні закономірності, що визначають формування фітнес-технологій?
13. На чому базується класифікація фітнес-програм?
14. В чому полягають найпоширеніші помилки під час виконання вправ з оздоровчого фітнесу?
15. Що таке постава?
16. Назвіть особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
17. Які типи постави людини?
18. Охарактеризуйте СФТ при круглій спині.
19. Охарактеризуйте СФТ при кругло-увігну́тій спині.
20. Охарактеризуйте СФТ при плоскій спині.
21. Охарактеризуйте СФТ при лордотичній поставі.
22. Охарактеризуйте СФТ при сколіотичній поставі.
23. Перерахуйте типи занять сучасних фітнес технологій.
24. Яка структура занять сучасних фітнес технологій?
25. Особливості методики побудови комплексів вправ в заняттях сучасних фітнес технологій.
26. Які прийоми невербального спілкування?
27. Які базові кроки аеробіки ви знаєте?
28. В чому полягає аеробна частина заняття?
29. В чому полягає різниця аеробної та анаеробної частини заняття?
30. Які методи побудови аеробної частини заняття?
31. Яка мета в плануванні тренувального процесу?
32. В чому полягають психолого-педагогічні основи проведення занять з групою?
33. Дайте визначення поняттям «ожиріння», «індекс маси тіла».
34. Які особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом?
35. Дайте визначення поняттю «адаптація».
36. Охарактеризуйте тренувальні ефекти.
37. Які прийоми регулювання фізичного навантаження у процесі виконання фізичних вправ оздоровчого фітнесу.
38. Основи фітнесу
39. Що таке фітнес і його основні цілі?
40. Види фітнесу.
41. Вплив фізичної активності на здоров'я людини.
42. Принципи здорового способу життя.
43. Що таке фізична активність?
44. Що таке гіподинамія і її наслідки?
45. Основні правила безпеки під час тренувань.
Що таке серцево-судинна система?
46. Як фізичні вправи впливають на серце і судини?
47. Що таке дихальна система?
48. Роль кисню під час тренувань.
49. Що таке ЧСС і як її контролювати?
50. Нормальні показники пульсу під час навантаження.
51. Що таке метаболізм?
52. Анаболізм і катаболізм — у чому різниця?
53. Що таке тренувальний процес?

54. Принцип поступовості навантажень.
55. Принцип регулярності тренувань.
56. Що таке принцип перевантаження?
57. Види тренувань (силові, кардіо, функціональні).
58. Що таке кардіотренування?
59. Що таке силові тренування?
60. Інтервальні тренування — суть і переваги.
61. Що таке присідання і як їх виконувати правильно?
62. Що таке віджимання і їх техніка.
63. Що таке планка?
64. Вправи для преса і спини.
65. Вправи для ніг і рук.
66. Вправи на баланс і координацію.
67. Основи правильної техніки дихання під час тренування.
68. Що таке розминка і її значення?
69. Що таке заминка і навіщо вона потрібна?
70. Види розтяжки.
71. Роль відновлення і сну після тренувань.
72. Ознаки перетренованості.
73. Основи правильного харчування у фітнесі.
74. Що таке калорійність раціону?
75. Роль білки у харчуванні спортсмена.
76. Роль жирів і вуглеводів. Водний баланс і гідратація.
77. Харчування до тренування. Харчування після тренування.
78. Вплив стресу на фізичну форму.
79. Мотивація до занять спортом.
80. Як скласти індивідуальну програму тренувань для початківця.
81. Які фізичні навантаження відносяться до аеробних і анаеробних?
82. Що таке пульсові зони тренувань і як їх визначати?
83. Яка роль розминки у профілактиці травм?
84. Що таке функціональні тренування і для чого вони потрібні?
85. Які фактори впливають на витривалість людини?
86. Як оцінюють рівень фізичної підготовки?
87. Що таке перетренованість і її основні ознаки?
88. Який вплив регулярних тренувань на психоемоційний стан людини?
89. Як правильно поєднувати силові і кардіо тренування?
90. Які основні принципи складання індивідуальної програми тренувань?

**Перелік питань до заліку з навчальної дисципліни « Фітнес »
4 семестр (Залік)**

3. Дайте визначення поняттю «загальний фітнес», «фізичний фітнес».
4. Розкажіть про історію становлення та розвитку оздоровчих систем.
5. Обґрунтуйте значення принципу FITT
6. Види оздоровчих технологій.
7. Аеробні вправи, як ефективний засіб зміцнення здоров'я людини.
8. Яка класифікація напрямків аеробіки?
9. Яка класифікація видів оздоровчої аеробіки?
10. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
11. Перерахуйте назви та характеристику маршових, приставних аеробічних кроків та кроків зі зміною ведучої ноги.
12. Дайте визначення поняттям «мелодія», «темп», «такт».
13. Дайте визначення поняттям «музична фраза», «музичний квадрат», «музичний

- акцент».
14. Охарактеризуйте жести, які використовують під час проведення фітнес-тренування (прийоми невербального спілкування) «Увага!», «Виконувати с початку», «Вліво, вправо», «Вперед!», «Стоп!», «Марш!», «Додати», «З'єднати», «Розділити», «Дуже добре!», «Зворотний рахунок».
 15. Дайте характеристику аеробним напрямом оздоровчого фітнесу.
 16. Дайте характеристику силовим напрямом оздоровчого фітнесу.
 17. Дайте характеристику танцювальним напрямом оздоровчого фітнесу.
 18. Дайте характеристику танцювальним напрямом оздоровчого фітнесу.
 19. Дайте характеристику ментальним напрямом оздоровчого фітнесу.
 20. Дайте характеристику тренуванням, які потребують спеціального устаткування й умов.
 21. Назвіть та охарактеризуйте заборонені вправи оздоровчого фітнесу і запропонуйте їм практичну заміну.
 22. Назвіть типи статури людини.
 23. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави.
 24. Складіть комплекс вправ (6-8 вправ) для корекції постави з використанням тренажерного обладнання.
 25. Зобразіть схематично форму хребта людини, вказавши його основні фізіологічні вигини.
 26. Диференціація фітнес-програм за критеріями соматотипу.
 27. Особливості корекції постави засобами фітнес-програм.
 28. Скласти комплекс вправ для розминки .
 29. Скласти комплекс вправ аеробної спрямованості з використанням базових кроків .
 30. Скласти комплекс вправ танцювальної аеробіки .
 31. Скласти комплекс вправ зі стретчингу .
 32. Скласти комплекс вправ у партері, силового характеру.
 33. Охарактеризуйте метод побудови танцювальних аеробічних композицій «від голови до хвоста».
 34. Назвіть основні хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
 35. Розробіть і запишіть комплекс аеробіки методом «від голови до хвоста». Схематично цей метод представлений наступним чином: $A \rightarrow B \rightarrow (A + B) \rightarrow B \rightarrow (B + B) \rightarrow B \rightarrow (B + B) \rightarrow D$ де: А, Б, В, Г, Д – базові кроки аеробіки.
 36. Охарактеризуйте метод побудови танцювальних аеробічних композицій «зигзаг». Складіть комплекс аеробіки методом «зигзаг». Схематично цей метод представлений наступним чином: $A \rightarrow B \rightarrow (A + B) \rightarrow B \rightarrow (A + B + B + B + A) \dots$ де: А, Б, В – базові кроки аеробіки.
 37. Планування тренувального процесу.
 38. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
 39. Режим харчування при заняттях фітнесом.
 40. Особливості обліку калорійності продуктів харчування.
 41. Особливості харчування і проведення занять з людьми хворими на ожиріння.
 42. Розрахуйте власний індекс маси тіла.
 43. Зовнішня сторона навантаження.
 44. Внутрішня сторона навантаження.

45. Режим під час занять сучасних фітнес технологій та їх частота.
46. Назвіть основні поняття сучасних фітнес технологій.
47. Дайте визначення поняттю «оздоровча фітнес технологія».
48. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
49. Види оздоровчих технологій.
50. В чому полягає ефективність аеробних вправ?
51. Розкажіть правила змагань із спортивної гімнастики.
52. Розкажіть правила змагань із художньої гімнастики
53. Розкажіть правила змагань із спортивної акробатики.
54. В чому полягає музична грамота?
55. Яке головне завдання музичної грамоти?
56. Що таке «темп музики»?
57. В чому вимірюють темп музики?
58. Що означає «музичний розмір»?
59. Чи впливає музика на інтенсивність заняття?
60. Які основні закономірності , що визначають формування фітнес-технологій?
61. На чому базується класифікація фітнес-програм?
62. В чому полягають найпоширеніші помилки під час виконання вправ з оздоровчого фітнесу?
63. Що таке постава?
64. Назвіть особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в коригуючих групах.
65. Які типи постави людини?
66. Охарактеризуйте СФТ при круглій спині.
67. Охарактеризуйте СФТ при кругло-увігну́тій спині.
68. Охарактеризуйте СФТ при плоскій спині.
69. Охарактеризуйте СФТ при лордотичній поставі.
70. Охарактеризуйте СФТ при сколіотичній поставі.
71. Перерахуйте типи занять сучасних фітнес технологій.
72. Яка структура занять сучасних фітнес технологій?
73. Особливості методики побудови комплексів вправ в заняттях сучасних фітнес технологій.
74. Які прийоми невербального спілкування?
75. Які базові кроки аеробіки ви знаєте?
76. В чому полягає аеробна частина заняття?
77. В чому полягає різниця аеробної та анаеробної частини заняття?
78. Які методи побудови аеробної частини заняття?
79. Яка мета в плануванні тренувального процесу?
80. В чому полягають психолого-педагогічні основи проведення занять з групою?
81. Дайте визначення поняттям «ожиріння», «індекс маси тіла».
82. Які особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом?
83. Дайте визначення поняттю «адаптація».
84. Охарактеризуйте тренувальні ефекти.
85. Які прийоми регулювання фізичного навантаження у процесі виконання фізичних вправ оздоровчого фітнесу.
86. Перерахуйте типи занять сучасних фітнес технологій.
87. Яка структура занять сучасних фітнес технологій?
88. Особливості методики побудови комплексів вправ в заняттях сучасних фітнес технологій.
89. Які прийоми невербального спілкування?
90. Яка мета в плануванні тренувального процесу?
91. В чому полягають психолого-педагогічні основи проведення занять з групою?
92. Дайте визначення поняттям «ожиріння», «індекс маси тіла».

**Перелік питань до заліку з навчальної дисципліни « Фітнес »
5семестр (Залік). Заочна форма навчання.**

1. Що таке фітнес і його основні цілі?
2. Види фітнесу.
3. Принципи здорового способу життя.
4. Вплив фізичної активності на здоров'я людини.
5. Що таке фізична активність?
6. Що таке гіподинамія?
7. Основні правила безпеки під час тренувань.
8. Що таке мотивація у фітнесі?
9. Види фізичних навантажень (аеробні та анаеробні).
10. Роль фізичної активності у профілактиці захворювань.
11. Принцип індивідуалізації тренувань.
12. Вплив фітнесу на психоемоційний стан людини.
13. Сутність здорового способу життя.
14. Взаємозв'язок фізичної активності і працездатності.
15. Основні фактори, що впливають на ефективність тренувань.
16. Що таке серцево-судинна система?
17. Як фізичні вправи впливають на серце?
18. Що таке дихальна система?
19. Роль кисню під час тренувань.
20. Що таке ЧСС?
21. Нормальні показники пульсу під час тренування.
22. Що таке метаболізм?
23. Анаболізм і катаболізм.
24. Як фізичні вправи впливають на обмін речовин?
25. Вплив тренувань на м'язову систему.
26. Вплив тренувань на кісткову систему.
27. Вплив фізичних вправ на нервову систему.
28. Роль гормонів під час тренування.
29. Енергетичні ресурси організму під час навантаження.
30. Показники фізичної підготовки та їх оцінка.
31. Що таке тренувальний процес?
32. Принцип поступовості навантажень.
33. Принцип регулярності тренувань.
34. Що таке принцип перевантаження?
35. Види тренувань (силові, кардіо, функціональні).
36. Що таке кардіотренування?
37. Що таке силові тренування?
38. Інтервальні тренування — суть.
39. Розподіл навантаження на групи м'язів.
40. Визначення тренувальної інтенсивності.
41. Контроль ЧСС під час тренувань.
42. Що таке зона аеробного навантаження?
43. Що таке зона анаеробного навантаження?
44. Використання функціональних тренувань у фітнесі.
45. Планування індивідуальної програми тренувань.
46. Що таке присідання і як виконувати правильно?
47. Що таке віджимання?
48. Що таке планка?
49. Вправи для преса.
50. Вправи для спини.

51. Вправи для ніг.
52. Вправи для рук.
53. Вправи на баланс.
54. Вправи на координацію.
55. Основи правильного дихання під час тренувань.
56. Використання власної ваги у тренуваннях.
57. Використання гантелей та обтяжень.
58. Комплекс силових вправ для початківців.
59. Комплекс кардіо-вправ.
60. Вправи для розвитку витривалості.
61. Що таке розминка?
62. Види розминки.
63. Роль розминки у профілактиці травм.
64. Що таке заминка?
65. Вправи на розтяжку.
66. Види розтяжки.
67. Роль відновлення після тренування.
68. Вплив сну на відновлення.
69. Ознаки перетренованості.
70. Методи відновлення після інтенсивного тренування.
71. Основи правильного харчування у фітнесі.
72. Що таке калорійність раціону?
73. Роль білки.
74. Роль жирів і вуглеводів.
75. Водний баланс і гідратація.
76. Харчування до тренування.
77. Харчування після тренування.
78. Підрахунок добової калорійності.
79. Складання меню для схуднення.
80. Складання меню для набору м'язової маси.
81. Вплив стресу на фізичну форму.
82. Мотивація до занять спортом.
83. Фітнес для різних вікових груп.
84. Аналіз власного режиму дня та рівня активності.
85. Порівняння силових та кардіо тренувань.
86. Розробка програми тренувань для початківця.
87. Типові помилки під час виконання вправ.
88. Фітнес-челенджі та їх користь.
89. Використання сучасних гаджетів для контролю тренувань.
90. Роль фітнесу у формуванні здорового способу життя.

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

6.Розподіл балів

6.1. Розподіл балів для здобувачів денної форми навчання

Система накопичення балів з освітньої компоненти «Фітнес» в III семестрі для здобувачів вищої освіти денної форми навчання

III семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на групових заняттях 15 по 2 бали	30
2	Написання реферату та його захист	10
3	Презентація на задану тему	10

4	Аналітичне завдання по наданим темам	10
5	Творчі завдання	10
6	Залік	30
	Всього	100 залік
	Всього: мах 70 балів	
	Залік: мах 30 балів	
	Мах 100 балів	

Система накопичення балів з освітньої компоненти «Фітнес» в IV семестрі для здобувачів вищої освіти денної форми навчання

IV семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на групових заняттях 16 по 2 бали	32
2	Практично-індивідуальні завдання з фітнесу	24
3	Завдання з раціонального меню харчування	14
4	Залік	30
	Всього	100 залік
	Всього: мах 70 балів	
	Залік: мах 30 балів	
	Мах 100 балів	

Усна відповідь

2 бали - відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки

1 бали - студент відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, але не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки

0.5 бал - відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія

Аналіз реферату . Критерії оцінювання:

9-10 балів: чітко описано методи дослідження, кожному методу надано характеристику, є стислий опис з головними аспектами;

7-8 балів: визначено методи, описано зайвий матеріал, творчо не перероблено текст роботи, характеристика методів надана не в повній мірі;

5-6 балів: спостерігається акцентування уваги на другорядних моментах та описах методів дослідження;

3-4 бали: скопійовано матеріал з великим зайвим обсягом, відсутня характеристика методів досліджень;

1-2 бали: відсутня характеристика методів досліджень; надано опис одного методу.

Презентація на задану тему . Критерії оцінювання:

У 10 балів оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури (перелік сайтів) нараховує 16-18 джерел, серед яких є 4 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2020-2025 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії (2015). Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

У 8 балів оцінюється робота, яка має обсяг 10 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 15-16 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 6 балів оцінюється робота, яка має обсяг 8 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 10 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 5- балів оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 0-3 бали оцінюється робота, якщо тема її не розкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 4 наукових джерел, які не можна вважати сучасними та науковими.

Аналіз. Аналітичне завдання по наданим темам

Критерії оцінювання:

10 балів: Завдання виконано повністю і творчо, оригінальна ідея повне розкриття теми, акуратне та якісне оформлення, використано знання з фітнесу (наприклад фізична активність),робота має практичну цінність

6 балів: Завдання виконано повністю і творчо, оригінальна ідея повне розкриття теми, акуратне та якісне оформлення, використано знання з фітнесу (наприклад фізична активність),робота має практичну цінність, є творчий підхід незначні недоліки в оформленні або деталях

4 бали: Завдання виконано,тема тема розкрита частково , творчість присутня, але обмежена ,є помилки або недоліки ,слабкий творчий підхід

3 бали : роботу виконано частково , є значні недоліки, відсутня логіка або структура ,багато помилок ,зміст слабкий або неповний

1 бал: завдання практично не виконано ,тема не розкрита ,відсутній зміст або оформлення

Практично-індивідуальні завдання з фітнесу

(з обраного самостійно виду фітнесу).

Критерії оцінювання:

24 бала оцінюється робота: Завдання виконано повністю та правильно. Вправа/комплекс описано вірно, виконано технічно бездоганно (наприклад : присідання, планка),дотримано правила безпеки та правильно виконано розминку і заминку Вимірювання показників (наприклад, ЧСС) проведено точно, є висновки щодо ефективності виконаних вправ.

14 балів оцінюється робота: Завдання виконане в цілому правильно.

Всі вправи описані .Техніка виконання не ідеальна, є дрібні помилки виконані правильно, є незначні помилки в техніці. Висновки частково сформовані

10 балів оцінюється робота: Завдання виконане частково , Основні вправи виконані, але техніка і безпека не дотримані. Висновки слабкі або неповні

5 балів оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; Висновки відсутні або формальні

3 бали оцінюється робота, якщо тема її не розкрита, або викладається матеріал не за темою .

Творчі завдання

9 балів: Завдання виконано повністю і творчо, оригінальна ідея повне розкриття теми, акуратне та якісне оформлення, використано знання з фітнесу (наприклад фізична активність),робота має практичну цінність

6 балів: Завдання виконано повністю і творчо, оригінальна ідея повне розкриття теми, акуратне та якісне оформлення, використано знання з фітнесу (наприклад фізична активність),робота має практичну цінність, є творчий підхід незначні недоліки в оформленні або деталях

- 4 бали: Завдання виконано, тема тема розкрита частково , творчість присутня, але обмежена є помилки або недоліки, слабкий творчий підхід
- 3 бали : роботу виконано частково , є значні недоліки, відсутня логіка або структура, багато помилок, зміст слабкий або неповний
- 1 бал: завдання практично не виконано ,тема не розкрита ,відсутній зміст або оформлення

Завдання з раціонального меню харчування

- 14 балів: Завдання виконано повністю і творчо, оригінальна ідея повне розкриття теми, акуратне та якісне оформлення, використано знання з раціонального харчування;
- 10 балів: Завдання виконано повністю і творчо, оригінальна ідея повне розкриття теми, акуратне та якісне оформлення, використано знання з раціонального харчування ,робота має практичну цінність, є творчий підхід незначні недоліки в оформленні або деталях
- 5 балів : Завдання виконано, тема тема розкрита частково , творчість присутня, але обмежена, є помилки або недоліки, слабкий творчий підхід
- 3 бали : роботу виконано частково , є значні недоліки, відсутня логіка або структура, багато помилок, зміст слабкий або неповний
- 1 бал: завдання практично не виконано ,тема не розкрита ,відсутній зміст або оформлення.

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/Диференційований залік	Залік
90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	

70-79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60-69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задов.	
50-59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивний-продуктивний)	незадовільно	не зареховано
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Переведення даних 50-бальної шкали оцінювання в 4-бальну та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку (для навчальної дисципліни, що вивчається протягом одного, двох і більше семестрів з підсумковим контролем у формі екзамену):

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				Екзамен/диференційований залік	залік атестація
40-50	A	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	

40-44	B	дуже добре	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	зараховано
35-39	C	добре			
30-34	D	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
25-29	E	достатньо			
17-24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно- продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0-16	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту			

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

7.Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи в для здобувачів заочної форми навчання становить по 169 годин.

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

- 1.Самостійне опрацювання додаткових інформаційних джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програм.
- 2.Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу і в результаті підготовки до контрольної роботи і заліку.

Тематика і завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти заочної форми навчання .

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сучасні фітнес технології 1. Основи фітнесу та здорового способу життя 2. Визначення фітнесу та його значення для здоров'я людини. 3. Види фітнесу та їх характеристика. 4. Основні принципи здорового способу життя. 5. Вплив регулярної фізичної активності на психоемоційний стан. 6. Аналіз сучасних трендів у фітнесі.	30
2	Фізіологія та організм 1. Вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему. 2. Роль дихальної системи під час тренувань. 3. Метаболізм і фізичні вправи: вплив на обмін речовин. 4. Анаболізм і катаболізм у процесі тренувань. 5. Роль гормонів у фізичній активності.	20
3	Підготувати комплекс вправ стретчинг гімнастики Завдання 1. Назвати види базових кроків.	10

	Завдання 2. Розробити вправи для формування постави. Завдання 3. Описати декілька вправ на гнучкість.	
4	Законспектувати комплекс вправ аквафітнесу з використанням додаткового обладнання	10
5	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять з використанням технологій фітнесу на організм людини та здійснити їх порівняльний аналіз.	10
6	Структура занять з фітнесу Завдання 1. Розробити підготовчу частина (розминку) заняття. Завдання 2. Охарактеризувати частини занять з фітнесу.	10
7	Скласти комплекс вправ з базової аеробіки	10
8	Скласти комплекс вправ з танцювальної аеробіки (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-нрол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс)	10
9	Скласти комплекс вправ для силового тренування	10
10	Скласти комплекс вправ з пілатесу (калланетики)	10
11	Вправи та техніка 1. Техніка виконання базових вправ: присідання, віджимання, планка. 2. Комплекс вправ для розвитку м'язів преса та спини. 3. Вправи на баланс і координацію. 4. Використання власної ваги та обтяжень у тренуваннях. 5. Основи правильного дихання під час тренувань	5
12	Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги Тема Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття Стренфлекс, як вид спорту	5
13	Харчування та здоров'я 1. Основи правильного харчування у фітнесі. 2. Складання добового меню для спортсмена. 3. Харчування до і після тренування. 4. Роль білків, жирів і вуглеводів у раціоні. 5. Підрахунок калорійності та баланс БЖВ для фізично активної людини.	5
14	Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами.	5
15	Аналітичні та мотиваційні аспекти 1. Вплив фітнесу на психоемоційний стан. 2. Мотивація до занять фізичною активністю. 3. Аналіз власного режиму дня та рівня фізичної активності. 4. Фітнес для різних вікових груп. 5. Розробка персонального 7-денного фітнес-челенджу.	5
16.	Розминка та відновлення 1. Роль розминки у профілактиці травм. 2. Види розминки та заминки. 3. Розтяжка: техніка та користь. 4. Відновлення після інтенсивних тренувань: методи та поради. 5. Ознаки перетренованості та способи їх уникнення.	9
Разом за 4/5 триместр		169

7.2. Розподіл балів (для здобувачів заочної форми навчання)

V триместр

Види роботи	Бали
Опрацьовані лекційні тематики (наявність в Мудле)	4 x 3 балів = 12 балів
Практична робота	5 x 3 балів = 15 балів
Опрацьовані тематики на само опрацювання (наявність в зошиті)	15 x 2 бал = 30 балів
Контрольна робота	1 x 13 балів
Всього: мах 70 балів	
Залік: мах 30 балів	
Мах 100 балів	

VI триместр

Види роботи	Бали
Опрацьовані лекційні тематики (наявність в Мудле)	8x 2 балів = 16 балів
Практична робота	5x 3 балів = 15 балів
Реферат	15 балів
Презентація	14 балів
Контрольна робота	1 x 10 балів
Всього: мах 70 балів	
Залік: мах 30 балів	
Мах 100 балів	

7.3 Критерії оцінювання видів робіт

Критерії оцінювання опрацьованої лекційної тематики (наявність в Мудле)

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

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, але неправильно (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 заданих тем на опрацюванні за дисципліною «Фітнес »

30 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.

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

10 балів – практична робота виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

Аналіз реферату . Критерії оцінювання:

15 балів: чітко описано методи дослідження, кожному методу надано характеристику, є стислий опис з головними аспектами;

10 балів: визначено методи, описано зайвий матеріал, творчо не перероблено текст роботи, характеристика методів надана не в повній мірі;

8 балів: спостерігається акцентування уваги на другорядних моментах та описах методів дослідження;

5 балів : скопійовано матеріал з великим зайвим обсягом, відсутня характеристика методів досліджень;

1-2 бали: відсутня характеристика методів досліджень; надано опис одного методу.

Презентація на задану тему . Критерії оцінювання:

У 14 балів оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури (перелік сайтів) нараховує 16-18 джерел, серед яких є 4 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2016-2022 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії (2015). Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

У 10 балів оцінюється робота, яка має обсяг 10 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 15-16 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 8 балів оцінюється робота, яка має обсяг 8 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 10 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 5- балів оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 0-3 бали оцінюється робота, якщо тема її не розкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 4 наукових джерел, які не можна вважати сучасними та науковими.

Контрольна робота 1

Приклад Варіанту контрольної роботи для здобувачів заочної форми навчання

Варіант 0

1. Порівняйте сучасні фітнес-програми за метою, засобами та результатами.
2. Проаналізуйте ефективність індивідуальної програми с оздоровчого фітнесу (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 оздоровчого фітнесу** —
2. а) підготовка спортсменів до змагань
б) зміцнення здоров'я та підвищення працездатності
в) розвиток максимальної сили
3. **До засобів фітнесу належать:**
4. а) навчання техніці спортивних видів
б) фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори
в) спеціальне спортивне спорядження
5. **Основним принципом занять з фітнесу є:**
6. а) суперкомпенсація
б) індивідуалізація
в) максималізація навантаження

Оптимальна тривалість тренування для дорослої людини (фітнесу) —

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 фітнесу :

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 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 оздоровчий фітнес ?**
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 занять з фітнесу 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 з оздоровчого фітнесу 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)

1. Що таке фітнес ?
2. Яка головна мета занять з фітнесу ?
3. Назвіть основні завдання фітнесу .
4. Які принципи лежать в основі занять з фітнесу ?
5. Що означає індивідуалізація фізичних навантажень?
6. Яке значення має рухова активність для здоров'я?
7. Що таке велнес?
8. Назвіть основні види сучасних фітнес-програм.
9. Що таке рекреація?
10. Назвіть популярні системи сучасного фітнесу .
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 систем фітнесу

Завдання: Порівняйте традиційні (йога, пилатес) і сучасні фітнес-програми (аеробіка, функціональний тренінг, пілон).

Аналіз:		
Ознака	Традиційні системи (йога, пилатес)	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 зі оздоровчого бігу (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
	Заклучна 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 тонусу, 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. Заключна 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА 2.

Тема: Фітнес-програми силової спрямованості та розвиток силової витривалості

ПІБ здобувача вищої освіти _____

Група _____ Дата _____

I. Тестові завдання (1–5)

Оберіть одну правильну відповідь.

1. Силова витривалість – це:
А ...
Б ...
В ...
Г ...
2. Для розвитку силової витривалості характерна кількість повторень:
А 1–3
Б 4–6
В 8–12
Г 12–20
3. Найбільш ефективний метод розвитку силової витривалості:
А ...
Б ...
В ...
Г ...
4. Корекція фігури передбачає:
А ...
Б ...
В ...
Г ...
5. Відпочинок між підходами становить:
А 5 хв
Б 3 хв
В 30–60 с
Г 10 хв

II. Завдання на встановлення відповідності (6–7)

1. Встановіть відповідність між видом тренування та характеристикою.
2. Встановіть відповідність між частинами заняття та їх змістом.

III. Теоретичне питання (розгорнута відповідь)

1. Охарактеризуйте структуру силового заняття, спрямованого на розвиток силової витривалості.

IV. Практичне завдання

Складіть комплекс із 6 вправ для розвитку силової витривалості.

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- 8 балів ;
- 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	задовільно	
67-74	D		
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
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; слабко 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.

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

8.1. Основна:

1. Довгань Н. Ю. Передбачення і проектування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту / Н. Ю. Довгань.- / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 5 (145).-С.262-270
2. Довгань, Н. Ю., Ганчева, В. І., Гончаренко, В. І., Отравенко, О. В. (2022). Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 3, 6-20 (Dovgan, N.Yu. and others (2022). The latest technologies for teaching physical culture to students in the context of global changes and challenges. Bulletin of the Luhansk National Taras Shevchenko University. Pedagogical Sciences, 3, 6-20).
3. Довгань, Н. Ю. (2020). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпень: Університет ДФС України (Dovgan, N. Yu. (2020). Physical education of higher education applicants by means of extracurricular sports and mass work: monograph. Irpen: University of the State Financial Service of Ukraine).
4. Довгань, Н. Ю. та ін. (2023). Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та учителів фізичної культури до модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова, 8, 50–53 (Dovgan, N. Yu. (2023). Innovative approaches of future martial arts trainers and physical education teachers to the model curriculum “Physical education 5-6 grades”. Variant module “Combat horting” in martial law conditions for the formation of an active life position. Scientific journal of the National University named after M. Dragomanov, 8, 50–53).
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (зі змінами станом на 2024 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 15.02.2026).
6. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII (зі змінами станом на 2025 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 15.02.2026).
7. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2028 року : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 (зі змінами 2022–2024 рр.). Київ, 2024.
8. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2022–2032 роки. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. 56 с.

8.2 Додаткова:

9. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання. Фітнес-технології у ВНЗ: Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2016. – 416.
10. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., & Чайченко, Н. Л. (2015). *Фізичне самовдосконалення студентів*. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ.
11. Довгань, Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) Монографія (рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інститут проблем виховання НАПН України протокол Миколаїв: Іліон, 2018. 526 с.
12. Довгань, Н. Ю. (2016). *Фізичне виховання. Бодіфітнес*. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання. Київ: КНТЕУ. Довгань, Н. Ю. (2017e). Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць, 1(56), 55–61.
13. Довгань, Н. Ю. (2016). Фізичне виховання. Бодіфітнес. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання. Київ: КНТЕУ, 2016. - с. 32.

8.3 Міжнародні видання:

14. Dovgan, Nadiia, Otravenko, Olena, Dehtyaryov, Anatoliy. (2022). Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat

Horting athletes. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, (pp. 513-524).

15. Dovhan, Nadiya. (2022). Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets. Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, (pp. 78-101).

16. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. Publishing House WSZiA, Opole, (pp. 272–357).

17. Arefiev, V., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Malechko, T., Arefieva, L., Pliushchakova, O., Dovgan N., Dzenzeliuk, N., Griban, G., Prontenko, K. Differentiated approach to physical education of adolescent students. Article Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:15, Período: Diciembre, 2019. (Web of Science) – Мексика.

18. Griban, G., Tamozhansk, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., Husarevych, O., Dovgan N., Denysovets, A., Hrynychuk, O., Prontenko, K., & Bloshchynsky, I. State of Physical Fitness of the Students of Ukrainian Higher Educational Institutions. Article. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 16-26. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>. (2020) (Scopus).

19. Nadya Dovgan, Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Iryna Medvedeva, Alla Aloshyna, Ihor Bloshchynskyi, Sergiy Bezpalii, Olexandr Bychuk, Zhanna Mudryk, Ihor Bychuk, Viktor Radziyevsky, Zoya Filatova, Maryna Yevtushok. International of students' motivation for physical education and their physical fitness level. Article. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8, (2.1), 815-824. (Scopus).

20. Prontenko K., Griban G., Dovgan N., Loiko O., Andreychuk V., Tkachenko P., Dzenzeliuk D., Bloshchynskyi I. Students' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level. Article. *Sport Mont*. 2019. 17 (3). pp. 41–46. doi 10.26773/smj.191018. (Scopus). – Чорногорія.

21. V Zhamardiy, O Shkola, S Bezpalii, B Kalynovskyi, O Vasylenko, I Ivanochko, N Dovgan, I Malynskyi, O Danylenko, G Griban, K Prontenko. Modern fitness technologies in the physical education of students. Article. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81. Período: Noviembre (2019) (Scopus).

8.4. Інформаційні ресурси:

16. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).

17. Надія Тишина. Розвиток фітнес-індустрії: тенденції та перспективи // Національний бізнес-рейтинг [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://nbr.com.ua/news/855-rozvitok-fitness-industriji-tendentsiji-ta-perspektivi>.