

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



2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА

Практика в фітнес-центрах

підготовки рівня вищої освіти «Бакалавр»

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

освітня програма Фізична культура і спорт

Розробник

Харченко-

Баранецька Л.Л.

Завідувач кафедри розробника

Довгань Н.Ю.

Завідувач кафедри спеціальності

Довгань Н.Ю.

Гарант освітньої програми

Бондаренко І.Г.

Декан факультету ФВіС

Вербицький В.А.

Начальник НМВ

Постикіна С.

Миколаїв – 2025 рік

Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування освітньої компоненти	Практика в фітнес центрах	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	6	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6 кредитів / 180 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	-	
Відсоток аудиторного навантаження		
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Диф.залік	

Вступ

Практика в фітнес центрах є складовою частиною освітнього процесу здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / А 7 Фізична культура і спорт, одним із основних етапів практичної підготовки здобувачів факультету фізичного виховання, що проводиться відповідно до навчального плану у VI семестрі протягом чотирьох тижнів.

Робоча програма з освітньої компоненти «Практика в фітнес-центрах» для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт укладена на основі Закону України «Про освіту» №2145 VIII від 01.07.2014 р., Положення про проведення практики здобувачів закладів вищої освіти України», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 08.04.1993р. № 93 (зі змінами), рекомендацій про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, розроблених науковою установою «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» у 2013 році, «Положення про проведення практики в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, від 27 листопада 2025 р., навчального плану, освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт».

Практика в фітнес центрах дає змогу здобувачам вищої освіти удосконалити педагогічні знання про зміст, цілісність навчально-тренувального процесу, засоби, методи, форми організації навчально-тренувального процесу різних видів фітнесу; перевірити свої знання та вміння в умовах майбутньої професійної діяльності. Під час даної практики здобувачі вищої освіти удосконалюють професійний досвід діяльності у ролі тренера-викладача з фітнесу.

1. Мета, завдання практики в фітнес центрах.

Мета – полягає в опануванні здобувачами вищої освіти сучасних засобів, методів та форм організації роботи фітнес-інструктора, в формуванні на базі отриманих знань, умінь і навичок необхідних для здійснення професійної діяльності фахових компетентностей.

Завдання практики:

- дати уявлення про сферу діяльності спеціалістів у галузі фітнес індустрії;
- ознайомити із специфікою і змістом фізкультурно-оздоровчої та тренувальної роботи у фітнес індустрії;
- проаналізувати основні документи планування;
- сформувані у здобувачів-практикантів навички: спостерігати, порівнювати, аналізувати і систематизувати навчальні матеріали;
- сприяти розвитку навичок, щодо застосування сучасних фізкультурно-спортивних методик фітнес індустрії.

2. Компетентності та програмні результати практики

За період проходження практики в фітнес центрах у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються такі **компетентності**:

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 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Фахові компетентності	СК 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Програмні результати навчання практики в фітнес центрах наступні:

РН 21.	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
---------------	--

3. Організація проведення практики

Обов'язки керівника практики від фахової кафедри

Безпосереднє керівництво практикою покладається на керівника практики. Керівники практики затверджуються наказом по університету. Як правило, керівниками практики призначаються досвідчені викладачі, які мають великий досвід роботи в навчальних закладах з підготовки фахівців.

Практика в фітнес центрах проводиться в фітнес центрах, фітнес-клубах міста та області, з якими укладається попередня двостороння угода з ЧНУ імені Петра Могили про проходження практики здобувачами вищої освіти. Відповідно з угодою, за кожним здобувачем на термін проходження практики закріплюється тренер-консультант. Аналіз проведеної здобувачем-практикантом роботи під час практики тренером-консультантом значною мірою впливає на загальний підсумковий бал, який виставляється керівником практики.

Практика в фітнес-центрах починається з **установчої конференції**. Вона проводиться напередодні початку практики, на ній обговорюються організаційно-методичні питання, даються настанови здобувачам вищої освіти провідними викладачами. На конференції здобувачі отримують направлення (наказ) для проходження практики в певну фітнес установу.

Здобувач вищої освіти за скеруванням має прибути на базу проходження практики, на якій реалізує заплановані заходи практики враховуючи діючий розпорядок фітнес-установи.

Тривалість робочого часу здобувачів вищої освіти під час проходження практики регламентується Кодексом законів про працю України і складається для здобувачів вищої освіти від 18 років і старше – не більше 40 годин на тиждень.

Після завершення практики робота здобувача вищої освіти обговорюється на засіданні тренерської ради фітнес установи і ухвалюється рішення про атестацію (або не атестацію) здобувача щодо проходження практики. Надається характеристика на здобувача-практиканта та рекомендуємий бал за проходження практики. Також

характеристику на здобувача-практиканта дає керівник практики від ЗВО, який враховує відгук фахівців бази практики, оформлені документи практики, дисципліну та прояв професійних компетентностей здобувачами вищої освіти в ході практики.

Загальні вимоги до керівника тренерської практики від

фахової кафедри:

1. Ознайомлювати здобувачів вищої освіти з програмою і завданнями практики.
2. Комунікувати з тренерами фітнес-установи де проходять практику здобувачі.
3. Аналізувати фрагменти навчально-тренувальних занять і виховних заходів, проведених здобувачами-практикантами.
4. Вести контроль роботи здобувачів-практикантів у період проходження практики.
5. Аналізувати підготовку звітної документації та обговорювати методику складання і оформлення її зі здобувачами-практикантами.

Обов'язки керівників практики від бази практики:

1. Здійснює безпосереднє керівництво проходження практики в фітнес-установі.
2. Розподіляє здобувачів-практикантів по навчально-тренувальним групам.
3. Затверджує індивідуальний план практики здобувача.
4. Забезпечує відвідування та проведення здобувачами-практикантами навчально-тренувальних занять в різних навчально-тренувальних групах.
5. Надає методичну допомогу здобувачам-практикантам у підготовці і проведенні навчально-виховних і навчально-тренувальних заходів.
6. Контролює проведення навчально-тренувальних занять практикантом, аналізує і оцінює їх.
7. Проводить консультації для здобувачів із різних питань практики.
8. Контролює виконання здобувачами програми практики.
9. Своєчасно інформує керівника практики від ЗВО про хід практики, випадки порушення трудової дисципліни, невиконання ними програми практики.
10. Аналізує звітну документацію, надану здобувачами і оцінює їх роботу протягом практики.
11. На підставі офіційних документів може ініціювати перед керівником практики з ЗВО прийняття рішення про тимчасове призупинення практики у зв'язку з від'їздом здобувачів на змагання, тренувальні збори, за сімейними обставинами тощо.
12. Не допускати здобувачів до практики у зв'язку з порушенням вимог її проходження (пропуски занять, невиконання програми практики тощо) через оформлення службової записки, яка подається керівнику практики ЗВО і в дирекцію фітнес установи.
13. Вносити пропозиції щодо вдосконалення організації та дидактичного забезпечення практики.

4. Зміст практики

№ з/п	Завдання	Строк виконання завдання
1	2	3
1.	Участь в настановній конференції. Оформлення індивідуального завдання практики.	I день практики
2.	Ознайомлення з технікою безпеки під час проходження практики.	I день практики
3.	Ознайомлення з базою проходження практики та тренерським складом. Особливостями режиму праці в фітнес-центрі.	I тиждень практики
4.	Ознайомлення з теоретико-методичною інформацією з фітнес напрямку.	Протягом практики
5.	Спостереження за тренувальними заняттями з різних напрямків фітнесу.	Протягом практики
6.	Проведення педагогічного аналізу фітнес занять (4 шт.).	Протягом практики
7.	Проведення частини (підготовча чи основна) фітнес заняття під контролем тренера.	Протягом практики
8.	Індивідуальна участь, в ролі займаючихся, в фітнес тренуваннях (вид фітнесу за вибором).	Протягом практики
9.	Підготовка звітної документації про проходження практики в фітнес-центрах.	Протягом практики
10.	Оформити звіт про результати проходження тренерської практики на підсумкову конференцію.	IV тиждень практики
11.	Участь в підсумковій конференції	За розкладом

5. Техніка безпеки під час проходження практики

Практика здобувачів вищої освіти ЧНУ імені Петра Могили проводиться на базах практики, які мають відповідати вимогам нормативно-правових актів з охорони праці. Відповідальність за організацію проведення і контроль практики покладається на керівника практики. У тісному контакті з керівником практики від ЗВО бази практики забезпечують високу якість та безпеку її проходження згідно з програмою проходження практики.

Здобувач-практикант до початку практики **повинен:**

- одержати від керівника практики від ЗВО консультації щодо оформлення усіх необхідних документів;
- отримати номер телефону керівника практики від ЗВО для повідомлення щодо виникнення нестандартної ситуації;
- своєчасно прибути на базу проходження практики;
- вивчити і суворо дотримуватися правил охорони праці, виробничої санітарії.

Під час практики **не допускається:**

- Залишати місце практики без дозволу керівника практики від бази практики;
- При виникненні ушкодження спортивного інвентарю чи при не відповідності місця проведення тренувальних занять негайно повідомити керівника практики від бази практики та припинити роботу до усунення недоліків

Негайно припинити роботу, довести до відома керівника практики у випадку:

- погіршення у здобувача-практиканта стану здоров'я;
- отримання здобувачем-практикантом травми;
- виникнення пожежі;
- виникнення недоліків в роботі обладнання чи інвентарю, що використовуються студентом-практикантом для виконання завдання практики;
 - вимкнення електроенергії.

Здобувач-практикант під час проходження практики зобов'язаний дбати про особисту безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі виконання будь-яких робіт чи під час перебування на території установи, організації. Для усунення надзвичайної ситуації здобувач-практикант повинен виконувати вказівки керівника практики, якщо це не приведе до погіршення стану його здоров'я.

6.Індивідуальні завдання

Згідно «Положення про проведення практики в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили» індивідуальне завдання (див. Додаток 1) розробляється керівником практики від кафедри і видається кожному здобувачу вищої освіти. Зміст індивідуального завдання повинен враховувати теоретичну підготовку здобувачів; конкретні умови та можливості бази практики, відповідати поставленим цілям і завданням практики [5].

6. Вимоги до звіту практики

Звітна документація з практики

Після завершення практики відбувається підсумкова конференція, яку проводить кафедра олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту ЧНУ імені Петра Могили.

На конференції обговорюються результати перебігу практики кожного здобувача-практиканта, розглядаються характеристики і рекомендації від тренерів фітнес центрів, звітується керівник практики від ЗВО про наявність документації практики кожного здобувача, озвучується рекомендований бал.

7. Підведення підсумків практики

Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік (диференційований).

Поточний і підсумковий контроль за станом проходження практики здійснюється комплексно керівником практики та тренером фітнес установи:

- виконання завдань з практики, згідно робочої програми;
- виконання завдань з практики, що передбачає набуття навиків в організації і проведенні навчально-тренувальних занять в групах із займаючимися з різним рівнем фізичної підготовленості;
- виконання завдань з практики, що передбачає набуття навиків в організації занять за різними видами фітнесу;
- виконання завдань самостійної роботи здобувача, що спрямована на вивчення рекомендованої літератури, ознайомлення з періодичними спеціальними, науковими і методичними виданнями.
- оформлення звітної документації про проходження практики в фітнес центрах.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти за проходження практики

На основі аналізу проходження здобувачем-практикантом практики, а також враховуючи рішення тренерів фітнес установи, відгук тренера-консультанта, власні спостереження за роботою здобувача, керівник практики на засіданні кафедри підсумовує і оцінює проведену роботу.

За результатами практики здобувач вищої освіти отримує підсумковий бал, який складається з наступних параметрів:

- рівень сформованості професійно-педагогічних умінь, які визначаються за рівнем методичних умінь і навичок в процесі проведення навчально-тренувальних занять;
- ефективність проведення навчально-тренувальних, фізкультурно-оздоровчих і виховних заходів;
- рівень аналізу і самоаналізу;
- якість оформлення документації;
- наявність і прояв творчості та ініціативи.

Результати практики в фітнес центрах обговорюються на засіданні кафедри.

Критерії оцінювання результатів тренерської практики

№	Види діяльності	Кількість	Мах. бал за вид роботи
1	Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття з фітнесу (вид фітнесу обирається самостійно на вибір)	4 x 10 б.	40
2	Презентація про один з напрямків фітнесу	1 x 10 б	10
3	Опрацювання інформаційно-методичного матеріалу (конспект)	1 x 5 б.	5
4	Звіт з проходження практики	1 x 15 б.	15
Залік:			30
Всього:			100

Критерії оцінювання видів робіт

Критерії оцінювання документу «Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття з фітнесу»

Бал 10-9 – документ оформлений своєчасно, має чітку і послідовну структуру, зазначені кількісні і якісні характеристики навчально-тренувального заняття з фітнесу, дотримана фахова термінологія та вимоги до оформлення засобів і методів тренувального заняття, вказані відповідальні особи і наявні їх підписи.

Бал 8-7 – документ оформлений своєчасно, має чітку і послідовну структуру, зазначені кількісні і якісні характеристики навчально-тренувального заняття з фітнесу, дотримана фахова термінологія проте є помилки при представленні засобів і методів тренувального заняття, вказані відповідальні особи і наявні їх підписи.

Бал 6-5 – документ оформлений не своєчасно, має чітку і послідовну структуру, зазначені кількісні і якісні характеристики навчально-тренувального заняття з фітнесу, наявні помилки в використанні фахової термінології, є помилки при представленні засобів і методів тренувального заняття, вказані відповідальні особи і наявні їх підписи.

Бал 4-3 – документ оформлений не своєчасно, має порушену і неповну структуру, зазначені кількісні і якісні характеристики навчально-тренувального заняття з фітнесу, наявні помилки в використанні фахової термінології, є помилки при представленні засобів і методів тренувального заняття, вказані відповідальні особи і наявні їх підписи.

Бал 2-1 – документ оформлений не своєчасно, має порушену і неповну структуру, зазначені кількісні і якісні характеристики навчально-тренувального заняття з фітнесу, наявні помилки в використанні фахової термінології, є помилки при представленні засобів і методів тренувального заняття, вказані відповідальні особи і наявні їх підписи.

Бал 0 – документ повністю не відповідає вимогам або відсутній.

Критерії оцінювання виду документації практики в фітнес центрах «Презентація про один з напрямків фітнесу»

Бал 10-9 – представлена презентація є інформативною, яскравою має чітку логічну послідовність у викладені матеріалу. Дотримані загальноприйняті вимоги до оформлення презентаційного матеріалу. Представлена використана інформаційна база. Не використовувався ШІ. В презентації розкриті складові обраного напрямку фітнесу.

Бал 9-8 - представлена презентація є інформативною, яскравою має чітку логічну послідовність у викладені матеріалу. Дотримані загальноприйняті вимоги до оформлення презентаційного матеріалу. Представлена використана інформаційна база. Не використовувався ШІ. Проте, в презентації не розкриті повністю складові обраного напрямку фітнесу.

Бал 7-6 - представлена презентація є мало інформативною, яскравою але порушена логічна послідовність у викладені матеріалу, відповідно не дотримані загальноприйняті вимоги до оформлення презентаційного матеріалу. Представлена використана інформаційна база. Не використовувався ШІ. В презентації не розкриті повністю складові обраного напрямку фітнесу.

Бал 5-4 - представлена презентація є мало інформативною, яскравою але порушена логічна послідовність у викладені матеріалу, відповідно не дотримані загальноприйняті вимоги до оформлення презентаційного матеріалу. Представлена використана інформаційна база. Частково використовувався ШІ. В презентації не розкриті повністю складові обраного напрямку фітнесу.

Бал 3-2 - представлена презентація є мало інформативною, порушена логічна послідовність у викладені матеріалу, відповідно не дотримані загальноприйняті вимоги до оформлення презентаційного матеріалу. Не представлена використана інформаційна база. Частково використовувався ШІ. В презентації не розкриті повністю складові обраного напрямку фітнесу.

Бал 1 – презентація в наявності але: представлена презентація є мало інформативною, порушена логічна послідовність у викладені матеріалу, відповідно не дотримані загальноприйняті вимоги до оформлення презентаційного матеріалу. Не представлена використана інформаційна база. Переважає використання ШІ. В презентації не розкриті повністю складові обраного напрямку фітнесу.

Бал 0 – презентація не здана.

Критерії оцінювання виду роботи «Опрацювання інформаційно-методичного матеріалу (конспект)»

Бал 5-4 – конспект в наявності, написаний від руки, представлений заданий матеріал із включенням в конспект прикладів, схематичних зображень, табличних даних.

Бал 3-2 - конспект в наявності, написаний від руки, представлений заданий текстовий матеріал без включення в конспект прикладів, схематичних зображень, табличних даних.

Бал 1 – конспект оформлений в електронному варіанті.

Бал 0 – конспект відсутній.

Критерії оцінювання виду роботи «Звіт з проходження практики»

Бал 15-13 – звіт є в наявності, представлений згідно вимог в шаблонному варіанті, повністю зазначені види робіт які виконані під час проходження практики, особливості бази практики, відповідальні особи, терміни, зазначені позитивні і негативні сторони практики, зроблені пропозиції і висновки.

Бал 12-10 – звіт є в наявності, представлений згідно вимог в шаблонному варіанті, повністю зазначені види робіт які виконані під час проходження практики, особливості бази практики, відповідальні особи, терміни, не зазначені позитивні і негативні сторони практики, зроблені висновки але без пропозицій.

Бал 9-7 – звіт є в наявності, представлений згідно вимог в шаблонному варіанті, не повністю зазначені види робіт які виконані під час проходження практики, особливості бази практики, відповідальні особи, порушені терміни, не зазначені позитивні і негативні сторони практики, зроблені висновки але без пропозицій.

Бал 6-4 – звіт є в наявності, представлений згідно вимог в шаблонному варіанті, не повністю зазначені види робіт які виконані під час проходження практики, не розкриті особливості бази практики, не зазначені відповідальні особи, порушені терміни, не зазначені позитивні і негативні сторони практики, зроблені висновки але без пропозицій.

Бал 3-2 – звіт є в наявності, представлений з порушенням вимог оформлення, не повністю зазначені види робіт які виконані під час проходження практики, не розкриті особливості бази практики, не зазначені відповідальні особи, порушені терміни, не зазначені позитивні і негативні сторони практики, зроблені висновки але без пропозицій.

Бал 1 – звіт є в наявності, представлений з порушенням вимог оформлення, інформація не логічно оформлена, не повністю зазначені види робіт які виконані під час проходження практики, не розкриті особливості бази практики, не зазначені відповідальні особи, порушені терміни, не зазначені позитивні і негативні сторони практики, зроблені висновки але без пропозицій.

Бал 0 – звіт відсутній.

**Перелік залікових питань з освітньої компоненти
«Практика в фітнес центрах»**

1. Види класифікація фітнесу
2. Дати визначення поняттю «Групові програми».
3. Перелічіть та охарактеризуйте основні напрямки групових програм, які належать до «Базових видів».
4. Дати коротку характеристику аквафітнесу.
5. Особливості фітнес-програм танцювальної направленості.
6. Загальна характеристика фітнес-програм «бойового напрямку».
7. Йога, як вид ментального фітнесу.
8. Пілатес, як вид ментального фітнесу.
9. Інші види ментального фітнесу.
10. Коротко охарактеризуйте «загальний фітнес або увідний».
11. Дати визначення поняттю «фітнес».
12. Перелічити і охарактеризувати основні переваги занять фітнесом.
13. Виникнення і розвиток «спортивного фітнесу».
14. Основне поняття «фітнес тренер».
15. Які професійні вимоги ставляться до фітнес-тренера?
16. Завдання та обов'язки фітнес-тренера.
17. Що повинен знати фітнес-тренер?
18. Види класифікація тренажерного залу
19. Дати характеристику кардіозоні.
20. Перелічіть основні види, що представлені в кардіозоні.
21. Дати коротку характеристику біговим доріжкам.
22. Дати коротку характеристику велотренажерам.
23. Дати коротку характеристику степ тренажерам та еліпсоїдним.
24. Дати коротку характеристику гребному тренажеру та тренажеру для рук.
25. Дати характеристику силовій зоні.
26. Особливості зони вільної ваги.
- 10
27. Зона грузоблочних тренажерів та їх переваги.
28. Особливості зони кросфіту.
29. Принцип використання зони стречингу.
30. З яких компонентів складається структура фітнес-програми?
31. З скількох блоків складаються фітнес-програми, заснованих на оздоровчих видах гімнастики?
32. Чому стречинг є важливим компонентом сучасних фітнес-програм?
33. Як скласти фітнес-програму тренувань для досягнення бажаних вами цілей?
34. Основний принцип режиму або типу тренувань?
35. Які особливості закладені в частоту занять?
36. За допомогою яких механізмів регулюється тривалість кожного заняття?
37. За допомогою яких механізмів регулюється інтенсивність кожного заняття?
38. Які пункти слід врахувати, щоб якісно організувати самостійні заняття фітнесом у домашніх умовах?

39. Чи збільшує рухова активність затрати енергії і яким чином?
40. Що відноситься до основних продуктів харчування і в якій кількості?
41. Що таке білки і яка їх функція?
42. Що таке вуглеводи і яка їх функція?
43. Жири і їх функція?
44. Три основні правила фітнес-дієти?
45. П'ять універсальних правил харчування?
46. Десять правил харчування: форма і рельєф?
47. Десять правил харчування: нарощування маси?
48. Протеїн та його види.
49. Гейнер та його різновиди.
50. Креатин та його різновиди.
51. Які є різновиди амінокислот?
52. Передтренувальні засоби спортивного харчування.
53. Післятренувальні комплекси.
54. Комплекси вітамінів та мінералів?
55. Які є комплекси є для суглобів та зв'язок?
56. Найпоширеніші технології, що використовуються в одязі для фітнесу.
57. Мірил (Meryl), тактель (Tactel). Які особливості даних технологій?
58. Поліестер. Яка особливість даної технології?
59. Еластан. Яка особливість даної технології?
60. Саплекс (Supplex). Яка особливість даної технології?
61. Бавовна. Яка особливість даної технології?
62. Спортивна кардіо-футболка Rooti. Принцип та особливості застосування?
63. Новітній біодатчик WMe 2. Принцип та особливості застосування?
64. Hexoskin - спортивний одяг з вбудованими датчиками. Принцип та особливості застосування?
65. Принцип роботи гаджетів для побудови тренувальних програм.
66. Функції Nike+Training Club.
67. Особливості, що включені в основі гаджета «Супертреніровка за 7 хвилин».
68. Основні особливості застосування «фітнес-трекерів».
69. Polar FT 7, характеристики і функції.
70. Самий сучасний фітнес трекер для плавання, особливості та принцип дії.
71. Які принципи закладені в роботі гаджетів, що допомагають слідкувати за вагою тіла.
72. Що таке Індекс Маса Тіла?
73. Що характеризує Вегетативний індекс (індекс Кердо)?
74. Що таке артеріальний тиск (АТ) і які його характеристики?
75. Що таке систолічний тиск (АТС), які його характеристики?
- 11
76. Діастолічний тиск (АДТ)?
77. Пульсовий тиск (ПД), характеристика і як визначається?
78. Середній артеріальний тиск (САТ), що характеризує і як визначити?
79. П'ять типів реакції серцево-судинної системи (ССС) на фізичне навантаження?
80. Нормотонічний тип реакції ССС виникає якщо?
81. Дистонічний тип реакції, як правило, виникає після ..?
82. Гіпертонічний тип реакції характеризується?
83. Реакція з ступінчастим зростанням максимального артеріального тиску характеризується?
84. Гіпотонічний тип реакції характеризується?
85. Якщо плануються тренувальні заняття високої інтенсивності то необхідно?
86. Для чого потрібен контроль за станом здоров'я клієнта.
87. До числа найпростіших методів, які не потребують складної апаратури та спеціальних

медичних знань відносяться?

88. Що таке Анамнез і візуальне спостереження? Їх характеристика!

89. При дослідженні функціонального стану серцево-судинної системи звертають увагу на?

90. Що дозволяє виявляти вимірювання артеріального тиску?

91. Дослідження показників функції зовнішнього дихання, його значення та методи вимірювання.

92. Коли і для чого проводяться дослідження змін ЖЕЛ, МВЛ?

93. Втома та її прояви.

94. Перевтома характеризується?

95. Що таке перетренованність?

96. Причини, що сприяють розвитку перевтоми і перетренованості?

97. Перенапруження та його види?

98. Для чого потрібне підвищення кваліфікації, навчання фітнес інструкторів?

99. Що таке Фітнес-фестиваль ?

100. Що таке Фітнес-конвенція її функція?

101. Що таке Фітнес-Семінари?

102. Що таке Майстер-клас ?

103. Що таке Воркшоп?

104. Що таке Фитнес конгрес?

105. Назвати самі актуальні фітнес школи в Україні?

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

<i>Сума балів за всі види освітньої діяльності</i>	<i>Оцінка ECTS</i>	<i>Оцінка за розширеною шкалою для заліку</i>
90 – 100	A	Зараховано/ відмінно
80-89	B	Зараховано / дуже добре
75-79	C	Зараховано / добре
60-74	D	Зараховано / задовільно
50-59	E	Зараховано / достатньо
35-49	FX	Не зараховано / незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	Не зараховано / незадовільно

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.

Зараховано/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.

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

Зараховано/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.

Зараховано/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.

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

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

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

Список літератури:

Основна література:

1. Ареф'єв В. Г. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики : навчально-методичний посібник / В. Г. Ареф'єв, Н. Д. Михайлова. К. : Центр навчальної літератури, 2021. 120 с.
2. Борисенко Н. В. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків.нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 183 с.
3. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
4. Виробнича тренерська практика : практикум для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : Гончаренко О. С., Приймак А. Ю., Єрмоленко О. В. Краматорськ : ДДМА, 2023. 50 с. URL: <http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/04022024/%D0%92%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B0%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>
5. Гурєєва А. М. Сучасні фітнес технології : характеристика основних засобів аеробіки : навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 85 с.
6. «Положення про проведення практики в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили», 2020. URL: https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/Polozhennya_pro_provedennya_praktiki_v_CHNU-1.pdf

Додаткова література:

1. Іванюта Н. В. (2022). Зміст і специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(145), 54-57.

2. Основи фітнесу. Робоча програма Хмельницького національного університету. <https://tmfvs.khmnmu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/14/31281osnovyfitnesu.pdf>

3. Спорт та фітнес. Сторінки фітнес-інструктора. <https://www.fitnesservice.com.ua/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-%D1%82%D0%B0-%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B0-%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81>

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Індивідуальне завдання на практику

Практика в фітнес центрах

(вид і назва практики)

Здобувача (-чки) вищої освіти _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

Інститут, факультет, відділення _Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра _Олімпійського та професійного спорту_____

Рівень вищої освіти _бакалавр_____

Спеціальність _017 Фізична культура і спорт / А 7 Фізична культура і спорт
(назва)

___ курс, група ___

Календарний план проходження практики

№ з/п	Завдання	Строк виконання завдання	Примітка
1	2	3	4
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Керівники практики:

від ЧНУ ім. Петра Могили _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

від підприємства, організації, установи _____

Здобувач (-чка) вищої освіти _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

Прибув (-ла) на підприємство, організацію, установу

Печатка
підприємства, організації, установи « ____ » _____ 202__ року

_____ (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)

Вибув (-ла) з підприємства, організації, установи

Печатка

Підприємства, організації, установи « ____ » _____ 202__ року

_____ (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)

Відгук і оцінка роботи здобувача (-чки) вищої освіти на практиці

Керівник практики від підприємства,

організації, установи _____ (підпис) _____ (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)

Печатка
« ____ » _____ 202__ року

Висновок керівника практики від ЧНУ ім. Петра Могили про проходження практики

Дата складання заліку „ ____ » _____ 202__ року

Оцінка:
за національною шкалою _____ (словами)

кількість балів _____ (цифрами і словами)

за шкалою ECTS _____

Керівник практики від ЧНУ ім. Петра Могили

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)