

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-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

О.В. Петренко

Н.Ю. Довгань

І.Г. Бондаренко

В.А. Вербицький

Є.Г. Постикіна

Миколаїв – 2025 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті		
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	Вибіркова		
Курс навчання	4		
Навчальний рік	2025-2026		
Номер(и) семестрів:	Денна форма	Заочна форма	
	7		
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	2 кредити / 60 годин		
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма	
	– Лекції	-	
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	30	
	– годин самостійної роботи студентів	30	
Відсоток аудиторного навантаження	50 %		
Мова викладання	українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)	-		
Форма підсумкового контролю	залік (7 сем)		

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті» є ознайомлення студентів з фітнес-технологіями, які застосовуються у фізичному вихованні та спортивній діяльності, формування у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та навичок, необхідних для організації занять з фітнесу із людьми різної фізичної підготовленості.

Завдання – ознайомити студентів з сучасними фітнес-технологіями; методикою роботи тренера на заняттях з фітнесу; вивчити методики виконання тренувальних вправ; ознайомити з принципами фітнес тренування.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК4	Здатність працювати в команді.
	ЗК5	Здатність планувати та управляти часом.
	ЗК10	Здатність бути критичним і самокритичним.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	СК7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом.
	СК8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
	СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
	СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку в галузі фізичної культури і спорту.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Фізіологія рухової активності».

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- мету і завдання вправ фітнесу;
- методику навчання рухам;
- основні поняття фітнесу;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру заняття фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст заняття з фітнесу;
- структуру заняття з фітнесу.

вміти:

- методично правильно проводити тренування з фітнесу;
- користуватися тренажерними пристроями;
- технічно правильно виконувати вправи на тренажерах, з власною вагою тіла, та вільними обтяженнями;
- будувати комплекси вправ з фітнесу.

оволодіти навичками:

- виконання вправ, які застосовуються у фітнесі;
- підбору необхідних засобів, та методів для вирішення фітнес задач;
- складання фітнес-програм, урахуваючи особливості тих, хто займається;
- проведення заняття з фітнесу із різним контингентом.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

РН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
РН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
РН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
РН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
РН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
РН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
РН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

7 семестр

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Характеристика різновидів фітнесу		2	2
2	Класифікація фітнес-технологій		2	2
3	«Специфіка та зміст аеробного фітнесу»		2	2
4	Фітнес-програми силового спрямування»		2	2
5	Кросфіт – як напрямок функціонального тренування		2	2
6	Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики		2	2
7	Біомеханічний аналіз вправ на тренажерах		2	2
8	Техніка виконання вправ з власною вагою тіла		2	2
9	Техніка виконання вправ з власною вагою тіла		2	2
10	Техніка виконання вправ з власною вагою тіла		2	2
11	Техніка виконання вправ з гирями		2	2
12	Функціональне тренування		2	2
13	Тестування функціонального стану під час занять		2	2
14	Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.		2	2
15	Підготовка фахівців бізнесу за кордоном. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності		2	2
	Всього		30	30

Практичні заняття

	Теми	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Характеристика різновидів фітнесу 1. Основні характеристики оздоровчого фітнесу 2. Характеристика базових видів аеробік 3. Характеристика силових видів фітнесу. 4. Характеристика шейпінгу. 5. Характеристика комбінованих видів аеробіки. 6. Характеристика аквафітнесу. 7. Продемонструвати на відео індивідуальний приклад комплексу вправ одного з видів фітнесу.	2	2
2	Класифікація фітнес-технологій 1. Аеробні напрями фітнесу 2. Фітнес-програми силового спрямування 3. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики	2	2

3	«Специфіка та зміст аеробного фітнесу» Танцювальні види аеробного фітнесу 1. Циклічні види аеробного фітнесу 2. Основні помилки під час кардіотренування	2	2
4	Фітнес-програми силового спрямування» 1. Заняття в тренажерному залі 2. Кросфіт 3. Бодібілдинг	2	2
5	Кросфіт – як напрямок функціонального тренування 1. Методичні особливості заняття з кросфіту 2. Фундаментальні вправи кросфіту	2	2
6	Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики 1. Структура і зміст фітнес програм 2. Принципи побудови фітнес-програми для тренування 3. Приклад побудови фітнес програми 4. Йога, та її напрямки 5. Пілатес 6. Калістеніка	2	2
7	Біомеханічний аналіз вправ на тренажерах 1. Горизонтальні жими 2. Горизонтальні тяги 3. Вертикальні жими 4. Вертикальні тяги	2	2
8	Техніка виконання вправ з власною вагою тіла 1. Віджимання від підлоги 2. Підтягування в TRX 3. Підтягування на поперечині	2	2
9	Техніка виконання вправ з власною вагою тіла 1. Віджимання на брусах 2. Різновиди віджимань	2	2
10	Техніка виконання вправ з власною вагою тіла 1. Присідання 2. Випади на місці 3. Стрибкові вправи	2	2
11	Техніка виконання вправ з гирями 1. Станова тяга з однією гирею 2. Махи гирею 3. Фронтальні присідання з гирею	2	2
12	Функціональне тренування 1. Поняття функціональний тренінг 2. Характеристика засобів, та методів функціонального тренування	2	2
13	Тестування функціонального стану під час занять	2	2
14	Особливості проведення 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.	2	2
15.	Підготовка фахівців бізнесу за кордоном. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності	2	2

1. Сила, швидкість, витривалість та метаболізм різних типів м'язових волокон. 2. Механізми енергозабезпечення м'язової тканини. 3. Енергетичне забезпечення різних видів м'язової роботи.		
Всього	30	30

4.1 Завдання для самостійної роботи

Опрацювання фахової методичної літератури за темами:

1. Принципи фітнес-тренування
2. Характеристика тренувальних навантажень
3. Режими м'язової роботи
4. Силові можливості, та їх розвиток
5. Фактори збільшення м'язової маси
6. Типи силових тренажерів
7. Типи аеробних тренажерів
8. Біомеханічний аналіз вправ на тренажерах
9. Техніка виконання вправ на силових тренажерах
10. Техніка виконання вправ з власною вагою тіла
11. Техніка виконання вправ з вільними обтяженнями
12. Порівняння вправ на тренажерах та з вільними обтяженнями
13. Завдання аеробного тренування
14. Витривалість, та її розвиток
15. Техніка вправ на кардіотренажерах
16. Тренування на розвиток гнучкості (стретчинг)
17. Класифікація стретчинг-вправ
18. Структура фітнес-заняття
19. Програмування фітнес-занять
20. Складання фітнес програми враховуючи вікові, гендерні, та індивідуальні особливості
21. Базові вправи із силових видів спорту
22. Техніка гімнастичних вправ
23. Методи, та технічні прийоми для зміни інтенсивності
24. Інвентар для занять фітнесом
25. Техніка безпеки на заняттях у тренажерному залі
26. Контроль за станом здоров'я.
27. Види навантаження у кросфіт тренуваннях та бодібілдингу

4.2 Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання та тренажери

5 Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю

1. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я
2. Оздоровчий вплив фізичної активності на організм
3. Роль рухової активності у досягненні оптимального стану благополуччя.

4. Охарактеризуйте позитивні короткотривалі та довготривалі зміни у стані здоров'я, що пов'язані з руховою активністю.
5. Важливість регулярної участі у фітнес-програмах.
6. Дайте визначення поняттю «фітнес-програма».
7. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.
8. Взаємозв'язок між руховою активністю та здоров'ям.
9. Роль рухової активності у зниженні ризику передчасного погіршення здоров'я.
10. Визначте обсяг та тип рухової активності, що необхідна для підтримання або поліпшення стану здоров'я людини.
11. Охарактеризуйте позитивні короткотривалі та довготривалі зміни у стані здоров'я, що пов'язані з руховою активністю.
12. Принципи фітнес тренування
13. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програми.
14. Для досягнення поставлених цілей, як потрібно здійснювати керування фітнес-програмою.
15. Дайте визначення поняттям: «кардіореспіраторна витривалість» та «максимальне споживання кисню».
16. Важливість та роль основних частин фітнес-тренування.
17. Рекомендації щодо побудови розминки.
18. Рекомендації щодо основної частини тренування.
19. Рекомендації щодо побудови заминки.
20. Планування фітнеспрограми.
21. Кардіореспіраторна витривалість - це?
22. Аеробний фітнес та здоров'я.
23. Позитивний вплив аеробних вправ на серцево-судинну систему людини
24. Дати опис кардіотренажерів.
25. Дати опис силових тренажерів.
26. Перерахувати, та дати опис тренажерів для грудних м'язів.
27. Перерахувати, та дати опис тренажерів и для м'язів спини.
28. Перерахувати, та дати опис тренажерів для м'язів ніг.
29. Перерахувати, та дати опис тренажерів для м'язів рук.
30. Дати біомеханічний аналіз вправ на тренажерах.
31. Варіанти горизонтальних жимів та тяг у тренажерному залі.
32. Варіанти вертикальних жимів та тяг в тренажерному залі.
33. Вільні обтяження, та вправи з ними.
34. Базові принципи силового тренування.
35. Гнучкість та її важливість як компонента оздоровчого фітнесу.
36. Особливості стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.
37. Гнучкість, та її розвиток.
38. Методи стретчингу
39. Охарактеризувати компоненти фізичного навантаження
40. Опишіть функції серця, кровоносних судин та легень у транспортуванні кисню.
41. Поясніть взаємозв'язок між ЧСС, ударним та хвилинним об'ємом крові та МСК.
42. Охарактеризуйте позитивні впливи аеробного тренування на серцево-судинну систему.
43. Поясніть особливості тестування кардіореспіраторної витривалості.
44. Дайте характеристику компонентам фітнес-програми з розвитку кардіореспіраторної витривалості.
45. Поясніть різницю між масою тіла та складом тіла.
46. Поясніть взаємозв'язок між складом тіла та здоров'ям.
47. Назвіть та охарактеризуйте норми вмісту жиру в тілі для дорослих чоловіків та жінок.

48. Особливості антропометричних методів оцінки складу тіла, їх позитиви та недоліки.
49. Поясніть принципи калорійного балансу і як калорійна незбалансованість призводить до збільшення або зменшення маси тіла.
50. Поясніть важливість зміни способу життя для нормалізації маси тіла.
51. Розкажіть про методи втрати маси тіла.
52. Порівняйте фізіологічний вплив поєднання режиму харчування з заняттями фізичними вправами, одного режиму харчування та тільки занять фізичними вправами в якості методів зміни складу тіла.
53. Поясніть концепцію енергетичного балансу відносно до контролю маси тіла.
54. Опишіть фактори, які впливають на величину основного обміну.
55. Будова скелетного м'язу.
56. Сила, швидкість, витривалість та метаболізм різних типів м'язових волокон.
57. Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.
58. Енергетичне забезпечення різних видів м'язової роботи.
59. Проаналізуйте основні методи для розвитку сили і витривалості м'язів.
60. Інтенсивність, тривалість, частота занять та вид вправ при програмуванні силового фітнесу.

Приклад залікового білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
 Факультет фізичного виховання та спорту
 Кафедра олімпійського та професійного спорту
 Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт
 Дисципліна – «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті»

Завдання №1.	Охарактеризувати компоненти фізичного навантаження
Завдання №2.	Варіанти горизонтальних жимів та тяг у тренажерному залі.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
 № ____ від _____*

Завідувач кафедри

Розробник

Петренко О.В.

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань здобувач вищої освіти отримує 10 балів.
 12-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;
 9-11 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;
 6-8 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.
 4-6 балів: за не опанування значної частини програмного матеріалу;
 1-3 бали незнання теорії основних питань і термінів;
 Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання
7 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Теоретичні відповіді на практичних заняттях	45	Протягом семестру
2	Складання фітнес-програми	25	Протягом семестру
3	Залік	30	
	Всього	100	

Усна відповідь на практичному занятті

3 бали (добре)	Здобувач вищої освіти має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
2 бали (задовільно)	Здобувач вищої освіти має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
1 бал	Здобувач вищої освіти знає програмний матеріал повністю; має практичні навички розрахунку задач; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.

Нормативи складання фізичних вправ

Здобувач вищої освіти повинен дати біомеханічний аналіз вправ, та показати їх техніку виконання:	
<ul style="list-style-type: none"> - на тренажерах – 10 балів; - з власною вагою тіла – 10 балів; - з вільними обтяженнями – 10 балів. 	
8-10 балів (відмінно)	Здобувач вищої освіти дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає правильний опис вихідного положення та особливостей виконання вправи, а також виконує з правильною технікою.
6-8 балів(добре)	Здобувач вищої освіти дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, а також виконує з правильною технікою.
4-6 балів (добре)	Здобувач вищої освіти дає назву вправи, називає деякі м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, та виконує з недоліками у техніці.
2-4 бали (задовільно)	Знання вправи мають загальний характер, не підкріплені теоретичним матеріалом.

1-2 бали	Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований.
0 (незадовільно)	Здобувач вищої освіти повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Довгань. Н.Ю Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти: навч. посіб: Університет ДФС. –Ірпінь, 2020
2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації: Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019.
3. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017.
5. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;

7.2. Допоміжні:

6. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018.
7. Єракова ЛА, Томіліна ЮІ. Програмування оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;2:
8. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017.

9. Мальська МП, Пандяк ІГ. Організація наукових досліджень: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури; 2017.
10. Путятіна ГМ. Соціальний механізм саморозвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України в умовах циркулярної економіки. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;
11. Синиця ТО. Особливості формування здоров'я жінок у системі фізичного виховання засобами оздоровчої аеробіки. В: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК; 2017,

7.2 Інформаційні ресурси

12. <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshe-dlya-bo/>
13. <https://wtfite.me/fitnes/top-5-vydiv-fitnessu-funktsionalnogo-napryamku/>
14. <https://wtfite.me/fitnes/top-5-vydiv-fitnessu-funktsionalnogo-napryamku/>
15. <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>

7.3. Міжнародні видання:

15. Prontenko K., Griban G., Dovgan N., Loiko O., Andreychuk V., Tkachenko. P., Dzenzeliuk D., Bloschynskiy I.: Student`s Health and its Interrlationwith Phisical Fitness Level: Sport Mont. 2019. 17 (3). pp. 41-46 doi 10. 26773/smj. 191018. (2019). Чорногорія. (Scopus).
16. Griban G., Dovgan N., Yahupov V., Svystun V., Yeromenko E., Udych Z., Zhuravlov I., Kushniruk S., Semeniv B., Kovalska I., Skoruy O., Grokhova G., Hres M., Khrystenko D., Blosschynskiy I.: Dynamics of the student`s physical fitness while studing at higher educational institutions: International al Journal ofApplied ExrcisePhisiology. 9(9), 147-156. Retrievd from<http://www. Ijeap.com/index.php/IJAE/article/view/1137> (2020)