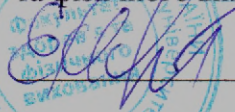



ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
  
Едуард СИВОХОП  
«30» серпня 2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС»

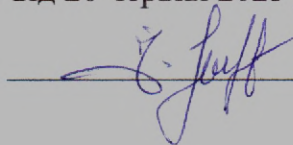
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Оздоровчий фітнес» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Фізична культура і спорт.

Розробники: Тулайдан В.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ

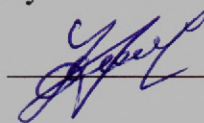


(Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії



(Ф.Г.Філак)

вересень 2023 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2024 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>5</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>150</b>	4-й	5-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>2</b> аудиторних – <b>74</b> самостійної роботи студента – <b>76</b>	7-й; 8-й	9-й; 10-й
	Лекції:	
	8/4	10
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік, екзамен	Лабораторні:	
	36/26	12
Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Самостійна робота:	
	46/30	128

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** засвоєння студентами теоретичних знань, практичних умінь і навичок в організації та проведенні різних форм занять оздоровчим фітнесом.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

### **Загальних:**

- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології (ЗК-7);
- здатність працювати самостійно та в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК-8);

### **Професійних:**

- володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК-1);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК-3);
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК-5);
- вміння організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним з правилами суддівства спортивних змагань (ПК-7).

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- ОК 5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології»;
- ОК 8 «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»;
- ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;
- ОК 21 «Психологія фізичного виховання і спорту»;
- ОК 24 «Гімнастика і методика викладання»;
- ОК 32 «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»;
- ОК 33 «Основи педагогічної майстерності»
- ВК 10 «Фітнес – програми аеробної спрямованості».

## 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання* (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом	ПРН 2
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	ПРН 5
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно	ПРН 7

орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	
здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення	ПРН 9
здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять	ПРН 11
здатність організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	ПРН 14
здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення	ПРН 15

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- залік, екзамен.
- тести.

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: виконання письмових завдань, виступи на лабораторних (семінарських) заняттях.

Форма модульного контролю: письмове тестування

Форма підсумкового семестрового контролю: залік, екзамен.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота						Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6			
5	5	5	5	5	5	10	60	100

**Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 2)**

Поточне оцінювання та самостійна робота						Письмове завдання	Модульна контрольна Робота	Сума
T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	10	60	100
5	5	5	5	5	5			

**Критерії модульного поточного оцінювання для денної форми навчання**

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на лабораторних заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 30 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-5 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів (табл.5.4).

*Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни*

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських заняттях	1-6	30
Виконання письмового завдання	1-10	10
Тестування	6	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських заняттях	1-6	30
Виконання письмового завдання	1-10	10
Тестування	6	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

**Критерії оцінювання модульного контрольного тестування для денної форми навчання**

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 15 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 150 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 600 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів.

**Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для денної форми навчання**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (лабораторних) заняттях	1 – 10	30

Виконання письмового завдання	10	10
Тестування	6	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

#### Критерії оцінювання модульного контрольного тестування для денної форми навчання

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 15 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 150 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 600 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів.

#### Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання

Поточне оцінювання проводиться під час лабораторних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу (1-10 балів за кожен виступ), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-10 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання від 0 до 40 балів. (табл.5.5).

**Таблиця 5.5. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для заочної форми навчання**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість Балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (лабораторних) заняттях	1-10	40
Виконання письмового завдання	1-60	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

#### Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

**Залік** є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку «зараховано» (74-81 бал, C) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Лекційний курс

#### Модуль 1. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання та спорті

Лекція 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я. Характеристика різновидів фітнесу (базові види аеробіки).

Лекція 2. Характеристика різновидів фітнесу (силові види аеробіки, шейпінг).

Лекція 3. Характеристика різновидів фітнесу (комбіновані види аеробіки, аквафітнес).

Лекція 4. Методика викладання оздоровчого фітнесу.

#### Практичний курс

Тема 5. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу в русі.

Тема 6. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу зі скакалкою.

Тема 7. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з гімнастичною палицею.

Тема 8. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з набивними м'ячами.

Тема 9. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями.

Тема 10. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фітболом.

- Тема 11. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї.
- Тема 12. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу та спини.
- Тема 13. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг.
- Тема 14. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг.
- Тема 15. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики.
- Тема 16. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ.
- Тема 17. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ.
- Тема 18. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами молодшого шкільного віку.
- Тема 19. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами середнього шкільного віку.
- Тема 20. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами старшого шкільного віку.
- Тема 21. Методика написання конспекту заняття з оздоровчого фітнесу (за вибором студента).
- Тема 22. Модульний контроль 1.

## **Модуль 2. Методика проведення занять із різновидів оздоровчого фітнесу.**

### **Лекційний курс**

- Лекція 5. Програмування та методика фітнес-тренування із використанням циклічних вправ, спортивних ігор. Оздоровчі види гімнастики.
- Лекція 6. Особливості проведення фітнес-тренувань с особами різного віку і статі.

### **Практичний курс**

- Тема 23. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу.
- Тема 24. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням елементів спортивних ігор.
- Тема 25. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням акробатичних елементів.
- Тема 26. Методичні особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку (зрілого, похилого, старшого).
- Тема 27. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різної статі (чоловіками та жінками).
- Тема 28. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою.
- Тема 29. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою (з додатковим обладнанням).
- Тема 30. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою з особами різного віку.
- Тема 31. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU.
- Тема 32. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU з особами різного віку.
- Тема 33. Методика проведення оздоровчого тренування з аквафітнесу (з додатковим обладнанням).
- Тема 34. Методика проведення оздоровчого тренування з аквафітнесу з особами різного віку.
- Тема 35. Модульний контроль 2.

## 6.2 Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма							заочна форма					
	у тому числі												
	Всього	о	Л	п	лаб	інд	с.р.	всього	л	п	лаб	інд	с.р.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13	
<b>Модуль 1. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання та спорту</b>													
<i>Тема 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я. Характеристика різновидів фітнесу (базові види аеробіки)</i>	2	2					4	4					
<i>Тема 2. Характеристика різновидів фітнесу (силові види аеробіки, шейпінг)</i>	2	2					2	2					
<i>Тема 3. Характеристика різновидів фітнесу (комбіновані види аеробіки, аквафітнес)</i>	2	2					2	2					
<i>Тема 4. Методика викладання оздоровчого фітнесу</i>	2	2					2	2					
<i>Тема 5. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу в русі</i>	2			2			5						5
<i>Тема 6. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу зі скакалкою</i>	2			2			5						5
<i>Тема 7. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з гімнастичною палицею</i>	2			2			5						5
<i>Тема 8. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з набивними м'ячами</i>	7			2			5	7			2		5
<i>Тема 9. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями</i>	7			2			5	5					5
<i>Тема 10. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фітболом</i>	2			2			7			2			5
<i>Тема 11. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї</i>	7			2			5	5					5
<i>Тема 12. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу та спини</i>	7			2			5	5					5
<i>Тема 13. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг</i>	7			2			5	5					5
<i>Тема 14. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг</i>	7			2			5	7			2		5
<i>Тема 15. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики</i>	7			2			5	5					5

Тема 16. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ	7			2		5	5					5
Тема 17. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ	2			2			5					5
Тема 18. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами молодшого шкільного віку	2			2			2					2
Тема 19. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами середнього шкільного віку	2			2			2					2
Тема 20. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами старшого шкільного віку	2			2								
Тема 21. Методика написання конспекту заняття з оздоровчого фітнесу (за вибором студента)	8			2		6	5					5
Тема 22. Модульний контроль 1	2			2								
<b>Разом за змістовним модулем 1</b>	<b>90</b>	<b>8</b>		<b>36</b>		<b>46</b>	<b>90</b>	<b>10</b>			<b>6</b>	<b>74</b>
<b>Модуль 2. Організація і методика урочних форм заняття</b>												
<i>Тема 5. Програмування та методика фітнес-тренування із використанням циклічних вправ, спортивних ігор. Оздоровчі види гімнастики</i>	2	2										
<i>Тема 6. Особливості проведення фітнес-тренувань с особами різного віку і статі</i>	2	2										
Тема 23. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу	2			2								
Тема 25. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням акробатичних елементів	5			2		3	5					5
Тема 26. Методичні особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку (зрілого, похилого, старшого)	5			2		3	5					5
Тема 27. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різної статі (чоловіками та жінками)	5			2		3	7			2		5
Тема 28. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою	5			2		3	7			2		5
Тема 29. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою (з додатковим обладнанням)	2			2			5					5
Тема 30. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою з особами різного віку	5			2		3	5					5
Тема 31. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU	5			2		3	7			2		5

Тема 32. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU з особами різного віку	5			2		3	5					5
Тема 33. Методика проведення фітнес тренування з аквафітнесу (з додатковим обладнанням)	5			2		3	5					5
Тема 34. Методика проведення оздоровчого тренування з аквафітнесу з особами різного віку	5			2		3	5					5
Тема 35. Модульний контроль 2	2			2								
<b>Усього за 2 –й модуль</b>	<b>60</b>	<b>4</b>		<b>26</b>		<b>30</b>	<b>60</b>			<b>6</b>		<b>54</b>
<b>Усього годин</b>	<b>150</b>	<b>12</b>		<b>62</b>		<b>76</b>	<b>150</b>	<b>10</b>		<b>12</b>		<b>128</b>

### 6.3 Лекційні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	Денне	Заочне
<i>Тема 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я. Характеристика різновидів фітнесу (базові види аеробіки)</i>	2	4
<i>Тема 2. Характеристика різновидів фітнесу (силові види аеробіки, шейпінг)</i>	2	2
<i>Тема 3. Характеристика різновидів фітнесу (комбіновані види аеробіки, аквафітнес)</i>	2	2
<i>Тема 4. Методика викладання оздоровчого фітнесу</i>	2	2
<i>Тема 5. Програмування та методика фітнес-тренування із використанням циклічних вправ, спортивних ігор. Оздоровчі види гімнастики</i>	2	
<i>Тема 6. Особливості проведення фітнес-тренувань с особами різного віку і статі</i>	2	
<b>Всього</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

### 6.4 Лабораторні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	Денне	Заочне
Тема 5. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу в русі	2	
Тема 6. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу зі скакалкою	2	
Тема 7. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з гімнастичною палицею	2	
Тема 8. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з набивними м'ячами	2	2
Тема 9. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями	2	2
Тема 10. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фітболом	2	2
Тема 11. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї	2	
Тема 12. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу та спини	2	
Тема 13. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг	2	
Тема 14. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг	2	
Тема 15. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики	2	
Тема 16. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ	2	

Тема 17. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ	2	
Тема 18. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами молодшого шкільного віку	2	
Тема 19. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами середнього шкільного віку	2	
Тема 20. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами старшого шкільного віку	2	
Тема 21. Методика написання конспекту заняття з оздоровчого фітнесу (за вибором студента)	2	
Тема 22. Модульний контроль 1	2	
Тема 23. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу	2	2
Тема 24. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням елементів спортивних ігор	2	2
Тема 25. Методичні особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку (зрілого, похилого, старшого)	2	2
Тема 26. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різної статі (чоловіками та жінками)	2	
Тема 27. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою	2	2
Тема 28. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою з особами різного віку	2	
Тема 29. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU	2	2
Тема 30. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU з особами різного віку	2	
Тема 31. Методика проведення оздоровчого тренування з аквафітнесу (з додатковим обладнанням)	2	
Тема 32. Методика проведення фітнес тренування з аквафітнесу з особами різного віку	2	
Тема 33. Модульний контроль 2	2	
<b>Всього</b>	<b>62</b>	<b>12</b>

### 6.5 Самостійна робота

Номер і назви теми	Кількість годин	
	Денна	Заочна
Тема 5. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу в русі		3
Тема 6. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу зі скакалкою		5
Тема 7. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з гімнастичною палицею	5	5
Тема 8. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з набивними м'ячами	5	5
Тема 9. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями	5	5
Тема 10. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фідболом		5
Тема 11. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї	5	5
Тема 12. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу та спини	5	5

Тема 13. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг	5	5
Тема 14. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг	5	5
Тема 15. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики	5	5
Тема 16. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ	5	5
Тема 17. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ		5
Тема 18. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами молодшого шкільного віку		5
Тема 19. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами середнього шкільного віку		5
Тема 21. Методика написання конспекту заняття з оздоровчого фітнесу (за вибором студента)	6	5
Тема 23. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу	4	5
Тема 24. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням елементів спортивних ігор	4	5
Тема 25. Методичні особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку (зрілого, похилого, старшого)		5
Тема 26. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різної статі (чоловіками та жінками)	4	5
Тема 27. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою	4	5
Тема 28. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування зі степ-платформою з особами різного віку		5
Тема 29. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU	4	5
Тема 30. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSU з особами різного віку		5
Тема 31. Методика проведення фітнес тренування з аквафітнесу (з додатковим обладнанням)		5
Тема 32. Методика проведення оздоровчого тренування з аквафітнесу з особами різного віку	5	5
<b>Всього</b>	<b>76</b>	<b>128</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляд,

різні підходи показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## **8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)**

Обладнання: мультимедійне обладнання;

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних (семінарських) занять та самостійної роботи.**

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ Основна література**

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. освіти / Г. П. Грибан; М-во освіти і науки України. Житомир: Рута, 2014. 306 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2016. 356 с.
5. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.
6. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес (навчальний посібник). Ужгород: ТОВ «Бест-Принт». 2020. 142 с. /Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
7. Фізичне виховання студентів: навчально-методичний посібник / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська, Л. К. Грищенко, О. І. Галашко, О. І. Грищенко, Д. В. Сичов, О. В. Фоменко; за заг. ред. О. М. Школи. Харків: ФОП Бровін О. В., 2016. 456 с.
8. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
9. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література. 2008. – 238с.

### **Додаткова література**

1. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студентів: автореф. дис. ... канд. пед. наук:24.00.02 / Тетяна Анатоліївна Базилюк. Київ, 2013. 20 с.
2. Бесараб Т. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини / Т. Бесараб, О. Герасімов // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. 82 с.
3. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих

- навчальних закладів / Н. П. Мартинова // Слобожанський науково-спортивний весник. 2014. № 1(39). С. 62–65.
4. Оздоровчий фітнес: методична розробка для самостійної роботи // Укл.: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. Львів, «Фест-Прінт». 2016. 64 с.
  5. Пятницька Д. В. Фізичне виховання студентів: навч.-метод. посіб. / Д. В. Пятницька, О. М. Школа, А. В. Бойченко та ін. Харків: ФОП Бровін О. В., 2016. 456 с.
  6. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.- метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014 86 с.
  7. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Олена Валеріївна Фоменко. Харків, 2014. 190 с.
  8. Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів / А. Харченко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Київ: НАУ, 2015. С. 45–46.
  9. Хлус Н. О. Вплив різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки / Н. О. Хлус // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. Вип. 118. Т. 1. 418 с.
  10. Школа О. М. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток / О. М. Школа, О. В. Фоменко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 348–352.
  11. Школа О. М. Теорія та методика навчання аеробіки: навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова; за ред. О. М. Школи. Харків: ФОП Бровін О. В., 2014. 264 с.

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)