

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-79S

**СИЛАБУС**  
освітнього компонента

**SYLLABUS**

<b>Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення</b>		<b>The technology of designing personal fitness programs for different population groups</b>
Шифр за ОП	<b>ВВ 2</b>	Code in Degree Programme
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of Education: Master`s (second)
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	<b>01</b>	Field of Knowledge: <b>Education/Pedagogy</b>
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	<b>017</b>	Field of Study: <b>Physical culture and sports</b>
Освітня програма: <b>Фітнес та рекреація</b>		Degree Programme: <b>Fitness and recreation</b>

**РІВНЕ – 2023**

Силабус освітнього компонента «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2023. 8 с.

ОПП на сайті університету:  
<https://ep3.nuwm.edu.ua/26777/>

Розробники силабусу:  
Даріуш Владислав Скальські, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року

В.о. завідувача кафедри: Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми:

*e-підпис* Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

*e-підпис* Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Скальські  
Д.В., 2023  
© Орел І.О., 2023  
© НУВГП, 2023

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітня програма	Фітнес та рекреація
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	1-й (1-й семестр)
Кількість кредитів	4
Лекції	16
Лабораторні	24
Самостійна робота	80
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ</b>	
<b>ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА</b>	
	Даріуш Владислав Скальські



доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Даріуш_Владислав_Скальські">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Даріуш_Владислав_Скальські</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-3280-3724">https://orcid.org/0000-0003-3280-3724</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:d.v.skalski@nuwm.edu.ua">d.v.skalski@nuwm.edu.ua</a>

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Орел Ірина Олексіївна**  
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет	<a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел_Ірина_Олексіївна">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел_Ірина_Олексіївна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-3292-7866">https://orcid.org/0000-0003-3292-7866</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:i.o.orel@nuwm.edu.ua">i.o.orel@nuwm.edu.ua</a>

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

#### Мета та завдання

Мета цієї дисципліни - підготовка фахівців, які зможуть створювати персональні фітнес-програми, враховуючи індивідуальні потреби та обмеження різних груп населення, сприяти покращенню їхнього фізичного стану та якості життя.

Основні завдання цієї дисципліни: вивчити різноманітні вправи та методи тренувань, які підходять для конкретних груп населення, і вміти їх правильно використовувати, навчитися адаптувати фітнес-програми в разі зміни потреб чи обставин клієнта, таких як здоров'я, рівень фізичної підготовки, час тощо, розуміти принципи безпеки під час тренувань та враховувати їх у проектуванні програм, оцінювати ефективність програм та вносити корективи за необхідності, здобути навички комунікації, мотивації та взаємодії з клієнтами для досягнення їхніх цілей у фітнесі, стежити за прогресом клієнтів (збирати дані та аналізувати їх для визначення ефективності програми).

**Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їх освітніх компонентів**

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5683>

#### Компетентності

- ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

- СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
- СК 2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.
- СК 11. Вміти застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.
- СК 12. Здатність розробляти персональні фітнес-програми, формулювати цілі, обговорювати та пояснювати фітнес-програми клієнтам різного віку, реалізовувати їх відповідно до наявних ресурсів і оточення.
- СК. 13. Здатність розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

### Програмні результати навчання

- ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
- ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
- ПРН 12. Демонструвати вміння розробляти персональні фітнес-програми, встановлювати цілі програм для клієнтів різного віку, реалізовувати фітнес-програми відповідно до наявних ресурсів і оточення.
- ПРН 13. Демонструвати вміння розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

### Структура та зміст освітнього компонента

#### ТЕМИ ЛЕКЦІЙ (16 год)

##### **Тема 1. Персональне тренування, основні поняття та принципи.**

Короткий опис теми: розгляд важливих аспектів фізичної підготовки та розвитку індивідуальних тренувальних програм, основні принципи тренування, такі як принципи навантаження, прогресу, специфічності, періодизації і регулярності.

##### **Тема 2. Фактори безпеки та уникнення травм у персональних фітнес-програмах.**

1. Короткий опис теми: пояснення, як правильна техніка виконання вправ є ключовою для уникнення травм та досягнення оптимальних результатів, розгляд необхідності поступового збільшення навантаження, щоб уникнути перенавантаження та травм, обговорення важливості відпочинку та відновлення між тренуваннями для підтримки здоров'я та запобігання травмам, поради щодо правильного вибору та використання тренажерів та спортивного обладнання.

##### **Тема 3. Проектування фітнес-програм для різних вікових груп.**

1. Короткий опис теми: обговорення методів та стратегій, які допомагають створювати ефективні тренувальні програми для дітей, підлітків, дорослих та літніх людей, розгляд важливості зважування на медичні обмеження і здоров'я учасників при розробці програм, важливість створення фітнес-програм, які відкриті для людей будь-якого рівня фізичних здібностей та особливостей.

##### **Тема 4. Тренування для людей з особливими потребами. Створення інклюзивної фітнес-програми.**

Короткий опис теми: розглядається важливість створення доступних та інклюзивних фітнес-програм для осіб з фізичними, психічними чи іншими особливими потребами, обговорення концепції інклюзії у фітнесі та її значення для забезпечення рівних можливостей для всіх. Рекомендації щодо обладнання та простору для забезпечення комфорту та безпеки учасників, створення фітнес-середовища, яке буде відкритим та доступним для всіх, незалежно від їхніх особливих потреб та обмежень.

##### **Тема 5. Персональність та мотивація в фітнесі.**

Короткий опис теми: розглядаються важливі аспекти впливу особистісних рис та мотивації на фітнес-досвід та досягнення цілей в цій галузі, пояснення впливу різних типів особистості, таких як екстравертність, інтровертність тощо, на вибір і стиль тренувань, розгляд важливості внутрішньої віри в свої здібності та впливу самооцінки на тренувальний процес, обговорення ролі зовнішніх та внутрішніх мотиваторів у стимулюванні фітнес-активності, поради щодо ефективності постановки фітнес-цілей та їх досягнення.

#### **Тема 6. Збалансоване харчування в контексті фітнес-програм.**

Короткий опис теми: розглядається важливість правильного харчування в досягненні фізичної підготовки та спортивних цілей, обговорення того, як харчування впливає на ефективність тренувань, відновлення та досягнення результатів. Розгляд важливості збалансованого відношення між калоріями, які вводяться та витрачаються під час тренувань, вивчення ролі білків, жирів та вуглеводів у харчуванні фітнес-спортсменів, пояснення важливості правильного споживання вітамінів та мінералів для підтримки здоров'я та фізичної активності. Роль води в підтримці гідrataції під час тренувань і роботи над фізичними цілями.

#### **7. Технологічні засоби у фітнес-програмуванні.**

Короткий опис теми: розглядається роль та використання сучасних технологій в оптимізації фітнес-програм та покращенні тренувань, обговорення використання фітнес-трекерів, смарт-годинників та інших пристроїв для вимірювання пульсу, кроків, споживаних калорій та інших параметрів фізичної активності. Розгляд різних мобільних додатків, які допомагають створювати та відстежувати тренувальні програми, плани харчування та прогрес спортсмена.

#### **8. Моніторинг прогресу та адаптація програми.**

Короткий опис теми: лекція фокусується на важливості систематичного відстеження результатів тренувань і адаптації фітнес-програм для досягнення максимальної ефективності, огляд різних методів вимірювання прогресу, таких як вимір обхвату тіла, ваги, сили, аеробний показник та інші, пояснення, чому важливо вести записи про досягнення, щоб визначити, наскільки успішно клієнт іде до своїх фітнес-цілей.

### **ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ (24 год)**

1. Вимірювання фізіологічних параметрів.
2. Оцінка рівня фізичної підготовки.
3. Аналіз факторів ризику травм та способів їх уникнення в персональних фітнес-програм.
4. Техніки розминки та розтяжки.
5. Проектування фітнес-програми для різних вікових груп.
6. Тренування людей з особливими потребами.
7. Створення інклюзивної фітнес-програми.
8. Мотивація та психологічний аспект фітнесу.
9. Аналіз стилю та харчування. Вплив харчування на фітнес-цілі.
10. Використання мобільних додатків у фітнес-тренуваннях.
11. Адаптація фітнес-програми до індивідуальних потреб.
12. Моніторинг прогресу та адаптація програми.

### **Форми та методи навчання**

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (практики);
- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;
- метод проблемного викладу;
- частково-пошуковий;
- дослідницький.

### **Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

Спортивні приміщення та обладнання, тренажери, лабораторне обладнання, графічні засоби, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі,

бібліотечні фонди.

### Порядок оцінювання програмних результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіуму по всьому матеріалу.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій оцінюватимуться у практичному вмінні складання фітнес-програм, виконанні контрольних вправ та комбінацій, активності участі в обговореннях та питаннях, що стосуються теорії та методики функціональних тренувань, виконання студентами індивідуальних завдань або домашніх робіт, де вони демонструють розуміння концепцій та можливість застосування теорії на практиці.

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції: <https://nuwm.edu.ua/struktumi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan>

### Рекомендована література

1. Андреева О., Нагорна А. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018. С. 54-58.

2. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. С. 17-21.

3. Беляк Ю.І., Опришко Н.О. Обґрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2012. С. 58-65.

4. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. К.: НАУ, 2011. 152 с.

5. Зінченко Н.М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками: автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС (24.00.02) / Н.М. Зінченко; НУФВСУ. К., 2013. 248 с.

6. Хісамов Р.Р., Фізичний розвиток дітей і підлітків. 2018. 145 с.

7. Коритко З.І., Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей: „Фізіологія фізичного виховання спорту”. Львів. 2019. 325 с.

8. Воронін Д.Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП). 2015. № 2. С. 12-22.

9. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Під заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

10. Меньших О.Е., Костогриз-Куликова Н.В., Петренко Ю.О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. 2014. 84 с.

11. Шаповалов Б.Б., Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді [Текст] : дис. канд. психолог. наук : 19.00.07 / Шаповалов Борис Борисович. К. 2007. 198 с.

12. Безверхня Г.В., Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. Л. 2004. 23 с.

13. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.

14. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : Українські технології. 234 с.

15. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу / Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П.

Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 7. С. 19-22.

16. Данилевич М. Про використання інноваційних форм та методів навчання у процесі професійної підготовці майбутніх фахівців для сфери фізичної рекреації / Мирослава Данилевич // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнар. наук.-метод. конференції Суми, 2016. С. 14-15.

17. Данилевич М. Шляхи модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2015. Вип. 4(59)15. С. 22-25.

18. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник. Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В. Ужгород: "Говерла". 2014. С. 94-101.

### **Інформаційні ресурси в Інтернет**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=GWNqEKhPdA0> – Спорт на стільці: користь для людей із обмеженими можливостями, для малорухливих та літнього віку.
2. <https://www.youtube.com/watch?v=MQBmliTderI> – Адаптивний фітнес для людей з ментальними порушеннями.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=4hSpKLEwucY> – Адаптивний фітнес для людей з особливими освітніми потребами.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=0SjGmZEgNj0> – Які основні принципи здорового харчування?
5. <https://www.youtube.com/watch?v=Fy-c32nVayM> – Здорове харчування: що мені варто знати про вітаміни?
6. <https://www.youtube.com/watch?v=a-bxUTgvskS> – Здорове харчування: що мені варто знати про білки?
7. <https://www.youtube.com/watch?v=JDhC8egBJRw> – Здорове харчування: що мені варто знати про білки?

### **Поєднання навчання та досліджень**

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей.

## **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)**

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentru-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

### **Неформальна та інформальна освіта**

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/18660>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо,

щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):

- Кодекс честі студентів: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>.
- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП:

<http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

### **Вимоги до відвідування**

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор  
Асистент*

*Скальські Д.В., д.пед.н., професор  
Орел І.О., старший викладач*

Автор  
Старший викладач

Ірина ОРЕЛ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №985 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B0400000807E2D0054327D00