

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-96S

**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	ФП 8	Code in Degree Programme
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of Education: Master`s (second)
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	01	Field of knowledge: <b>Education/Pedagogy</b>
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	017	Field of study: <b>Physical culture and sports</b>
Освітня програма: <b>Фітнес та рекреація</b>		Degree Programme: <b>Fitness and recreation</b>

РІВНЕ – 2024

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. 2024. 10 с.

ОПП на сайті університету:

<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/30634>

Розробники силабусу:

*e-підпис* Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання;

*e-підпис* Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

*e-підпис* Росквас Тетяна Геннадіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “28” серпня 2024 року

В.о. завідувача кафедри: Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант освітньої програми:

*e-підпис* Годлевський Петро Мечиславович, к.фіз.вих, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

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

© Нестерчук Н.Є., 2024

©Орел І.О., 2024

© Росквас Т.Г., 2024

© НУВГП, 2024

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фітнес та рекреація</i>
Спеціальність	<i>017 Фізична культура і спорт</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (2-й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>10 год</i>
Лабораторні заняття:	<i>20 год</i>
Самостійна робота:	<i>60 год</i>
Форма навчання	<i>Денна/Заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



Вікіситет

ORCID

Як комунікувати

**Нестерчук Наталія Євгенівна**  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Нестерчук_Наталія_Євгенівна)

[Нестерчук Наталія Євгенівна](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Нестерчук_Наталія_Євгенівна)

<https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

[n.e.nesterchuk@nuwm.edu.ua](mailto:n.e.nesterchuk@nuwm.edu.ua)

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



Вікіситет

ORCID

Як комунікувати

**Орел Ірина Олексіївна**  
старша викладачка кафедри теорії та методики фізичного виховання

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел_Ірина_Олексіївна)

[Орел Ірина Олексіївна](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел_Ірина_Олексіївна)

<https://orcid.org/0000-0003-3292-7866>

[i.o.orel@nuwm.edu.ua](mailto:i.o.orel@nuwm.edu.ua)

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Росквас Тетяна Геннадіївна**  
старший викладач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/  
Росквас Тетяна Геннадіївна](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Росквас_Тетяна_Геннадіївна)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-6334-3885>

Як комунікувати

[t.h.roskvas@nuwm.edu.ua](mailto:t.h.roskvas@nuwm.edu.ua)

### **ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ**

#### **Мета та завдання**

Мета ОК 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 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, взаємодія 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**

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

#### **Передумови вивчення\***

##### **(місце освітнього компоненту в структурно-логічній схемі)**

Для опанування даного ОК здобувачі вищої освіти мають володіти знаннями ОК:ФПЗ «Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації», ФП 4 «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу» і ФП 5 «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

#### **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 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.  
 СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.  
 СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.  
 СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.  
 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.

### 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 уміння розробляти персональні фітнес-програми, встановлювати цілі програм для клієнтів різного віку, реалізовувати фітнес-програми відповідно до наявних ресурсів і оточення.

### Структура та зміст освітнього компонента

#### ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (10 год)

Тема 1. Персональне тренування, основні поняття та принципи (2 год).  
 Тема 2. Фактори безпеки та уникнення травм у персональних фітнес-програмах (2 год).  
 Тема 3. Проектування фітнес-програм для різних вікових груп (2 год).  
 Тема 4. Збалансоване харчування в контексті фітнес-програм (2 год).  
 • Тема 5. Технологічні засоби у фітнес-програмуванні. Адаптація програми та моніторинг прогресу. Основні ризики, під час реалізації програми (2 год).

#### ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (20 год)

Тема 1. Основні аспекти індивідуальних тренувальних програм (2 год).  
 Тема 2. Принципи тренування, навантаження, прогресу, специфічності, періодизації та регулярності (2 год).  
 Тема 3. Профілактика травматизму (2 год).  
 Тема 4. Методи та стратегії ефективних тренувальних програм для дітей та підлітків. Складання програм (2 год).  
 Тема 5. Методи та стратегії ефективних тренувальних програм для дорослих та літніх людей. Складання програм (2 год).  
 Тема 6. Правильне харчування в досягненні фізичної підготовки та спортивних цілей. Роль води в підтримці гідратації під час тренувань і роботи над фізичними цілями (2 год).  
 Тема 7. Роль та використання сучасних технологій в оптимізації фітнес-програм та покращенні тренувань (2 год).  
 Тема 8. Мобільні додатки, для створення та відстежування тренувальних програм, плану харчування та прогресу спортсмена (2 год).  
 Тема 9. Методи вимірювання прогресу, таких як вимір обхвату тіла, ваги, сили, аеробний показник. Відстеження результатів тренувань та оцінка прогресу (2 год).  
 Тема 10. Оцінка ризиків та ресурсних потреб при плануванні та реалізації тренувальних програм (2 год).

### Методи та технології навчання

Для формування умінь та навичок застосовуються такі методи навчання: словесні (пояснення, розповідь, лекція, бесіда), наочні (ілюстрування, демонстрування), репродуктивні та проблемно-пошукові.

**Технології:**

*Імітаційні* (рольові та ділові ігри).

*Неімітаційні* (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

*Робота в малих групах (команді).*

*Проектна технологія.*

*Аналіз конкретних ситуацій (case study).*

**Форми проведення занять**

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 (проведення функціональних тренувань, проведення функціональних проб, 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. Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет. Програмне забезпечення: навчальна платформа Moodle.

**Порядок оцінювання програмних результатів навчання**

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1 (2 год)	Дати визначення поняттю "персональне тренування". Охарактеризувати основні аспекти побудови індивідуальної тренувальної програми.	4	2	6
Тема 2 (2 год)	Охарактеризувати кожен із принципів тренування: навантаження, прогрес, специфічність, періодизація та регулярність. Пояснити, чому ці принципи є важливими для досягнення результатів у фізичній підготовці.	4	2	6

Тема 3 (2 год)	Охарактеризувати основні причини спортивних травм та методи їх профілактики. Визначити, які фактори потрібно враховувати для зменшення ризику травматизму під час тренувань.	4	2	6
Тема 4 (2 год)	Охарактеризувати основні принципи розробки тренувальних програм для дітей та підлітків. Скласти тренувальну програму враховуючи особливості фізіології та розвитку для цієї вікової групи.	4	2	6
Тема 5 (2 год)	Скласти тренувальну програму для дорослих та літніх людей, враховуючи їхні цілі, рівень фізичної підготовки, та обмеження.	4	2	6
Тема 6 (2 год)	Розрахувати добову калорійність та співвідношення білків, жирів і вуглеводів. Пояснити, як різні макро- та мікроелементи впливають на енергетичний обмін, відновлення м'язів та імунітет. Проаналізувати, як дегідратація впливає на фізичну продуктивність, і розробити рекомендації щодо оптимального режиму пиття під час тренувань різної інтенсивності.	4	2	6
Тема 7 (2 год)	Провести порівняльний аналіз різних типів трекерів активності (фітнес-браслети, смарт-годинники) та їхніх функцій.	4	2	6
Тема 8 (2 год)	Скласти індивідуальну програму тренувань з використанням мобільного додатку або спеціального програмного забезпечення, враховуючи фізіологічні особливості, цілі та обмеження людини.	4	2	6
Тема 9 (2 год)	Провести детальний аналіз різних методів вимірювання антропометричних показників, силових показників, аеробних показників. Обґрунтувати оптимальні методи вимірювання для оцінки прогресу.	4	2	6

Тема 10 (2 год)	Провести детальний аналіз можливих ризиків при плануванні та реалізації тренувальних програм. Розробити класифікацію ризиків за різними критеріями. Визначити основні ресурси, необхідні для реалізації тренувальних програм. Розробити методику оцінки потреби в кожному з видів ресурсів.	4	2	6
<b>Всього за аудиторні заняття</b>				<b>60</b>

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю проходять у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,5 бала (10 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 5 балів (5 балів). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції:  
<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/21123>.

**Рекомендована література (основна, допоміжна)**



## Основна

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. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів: Українські технології, 234 с.
3. Бесєдін В. М. Оздоровча фізична культура та фітнес. Харків: ХНАМГ, 2019, 228 с.
4. Бутенко Г. М. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Одеса: ПП "Тандем", 2018, 194 с.
5. Коритко З.І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей: "Фізіологія фізичного виховання іспорту". Львів, 2019, 325 с.
6. Нестерчук Наталія, Кулай Олена. Фітнес та фізична терапія хворих з ожирінням. Zarzadzanie kulturą fizyczną, zdrowiem i bezpieczeństwem. Współczesne wybrane aspekty. Starogard Gdański. 2021. 56-63 p.
7. Сіренко Р.Р. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022, 86 с.
8. Хісамов Р.Р. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Черкаси, 2018, 145 с.
9. Хісамов Р.Р. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення» Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених. Черкаси, 2022, 118 с.
10. Czarniecki D., Skalski D.W., Rybak L., Kindzer B., Graczyk M., Orel I. Systematyczna aktywność ruchowa w promocji zdrowia i profilaktyce chorób. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини - Rehabilitation & recreation, № 13, 2022, С. 70-83.
11. Nesterchuk Nataliia, Rabcheniuk Serhii, Kuriata Alina, Boreiko Halyna, Skalski Dariusz. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 389 pp 2927 – 2933, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES (Scopus) Published online: October 30, 2021 (Accepted for publication October 15, 2021) DOI:10.7752/jpes.2021.s5389.

## Допоміжна

12. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.], Вип. 7, Київ, 2017, С. 19-22.
13. Платонов В. М. Адаптація в спорті високих досягнень: фізіологічні та біохімічні аспекти. Київ: Олімпійська література, 2018, 456 с.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=0SjGmZEgNj0>– Які основні принципи здорового харчування?
2. <https://www.youtube.com/watch?v=Fy-c32nVayM>– Здорове харчування: що мені варто знати про вітаміни?
3. <https://www.youtube.com/watch?v=a-bxUTgvsks>– Здорове харчування: що мені варто знати про білки?

### **Поєднання навчання та досліджень**

Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

## **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

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

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність)..

### **Дедлайни та перекладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП» (нова редакція). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

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

### **Неформальна та інформальна освіта**

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>).

### **Правила академічної доброчесності**

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>.

### **Вимоги до відвідування**

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.  
Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.  
Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.  
Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.  
Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>.  
Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор Нестерчук Н.Є., доктор наук, професор*

Автор  
Старший викладач

Ірина ОРЕЛ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1171  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC00304000009B6C3700C8C2C100