

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-27S

**СИЛАБУС**

освітнього компонента

**SYLLABUS**

<b>«Сучасні фітнес-технології»</b>		<b>«Modern fitness-technologies»</b>
Шифр за ОП <b>Фізкультурно-спортивна реабілітація</b>	BB 2.1	Code in Degree Programme <b>Physical culture and sports rehabilitation</b>
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s (first)
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>Фізкультурно-спортивна реабілітація</b>		Degree Programme: <b>Physical culture and sports rehabilitation</b>

**РІВНЕ – 2024**

Силабус освітнього компонента «Сучасні фітнес-технології» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробник силабусу: Дячук Валерій Петрович, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін.

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін  
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін  
*e-підпис* Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: *e-підпис* Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

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

© Дячук В.П., 2024  
© НУВГП, 2024

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>«Сучасні фітнес-технології»</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>Фізкультурно-спортивна реабілітація</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (2 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>6 кредитів ЄКТС</i>
Лекції:	<i>24 год денна / 6 год заочна</i>
Лабораторні заняття:	<i>46 год денна / 12 год заочна</i>
Самостійна робота:	<i>110 год денна / 162 год заочна</i>
Курсова робота:	<i>-</i>
Форма навчання	<i>Денна/заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА</b>	
<b>ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА</b>	

## Лектор



*Дячук Валерій Петрович,  
старший викладач кафедри медико-біологічних  
дисциплін*

Вікіситет: [https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Дячук\\_Валерій\\_Петрович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Дячук_Валерій_Петрович)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6502-1787>

Як комунікувати: [v.p.diachuk@nuwm.edu.ua](mailto:v.p.diachuk@nuwm.edu.ua)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

**Метою** вивчення освітнього компонента є формування у майбутнього фахівця необхідних вмінь і здібностей для пропагування і проведення занять з оздоровчого фітнесу.

**Завдання освітнього компонента:** озброїти майбутніх фахівців знаннями про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, сформувані уявлення про планування, організацію та проведення занять з оздоровчого фітнесу, навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності знання з сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/user/index.php?id=6726>

### Компетентності

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

### Програмні результати навчання

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

### Структура та зміст освітнього компонента

#### ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (24 год)

**Тема 1.** Вступ. Основні положення та поняття освітнього компонента «Сучасні фітнес-технології» (2 год).

**Тема 2.** Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем (2 год).

**Тема 3.** Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу (2 год).

**Тема 4.** Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій. Класифікація напрямків аеробіки (2 год.).

**Тема 5.** Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці (2 год.).

**Тема 6.** Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини (2 год.).

**Тема 7.** Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення (2 год.).

**Тема 8.** Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ (2 год.).

**Тема 9.** Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. Виникнення атлетичної гімнастики (2 год.).

**Тема 10.** Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчинг). Функції та завдання стретчинг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики. Пілатес, як один із напрямків фітнесу (2 год.).

**Тема 11.** Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу (2 год.).

**Тема 12.** Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес-технологій (2 год.).

#### **ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (46 год)**

**Тема 1.** Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості (2 год.).

**Тема 2.** Історія становлення та розвитку оздоровчих систем (2 год.).

**Тема 3.** Загальна характеристика поняття «фітнес» та його різновиди. Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу (2 год.).

**Тема 4.** Технології рухової активності аеробного спрямування (2 год.).

**Тема 5.** Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій. Класифікація напрямків аеробіки (2 год.).

**Тема 6.** Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці (2 год.).

**Тема 7.** Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування (2 год.).

**Тема 8.** Структура та зміст програм з фітнесу (2 год.).

**Тема 9.** Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення (2 год.).

**Тема 10.** Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес-технологіями (2 год.).

**Тема 11.** Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес-технологіями (2 год.).

**Тема 12.** Методика побудови комплексів вправ (2 год.).

**Тема 13.** Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. виникнення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів (2 год.).

**Тема 14.** Методика проведення занять з атлетичної гімнастики (2 год.).

**Тема 15.** Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчинг). Функції та завдання стретчинг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики (2 год.).

**Тема 16.** Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу (2 год.).

**Тема 17.** Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аквааеробіки (2 год.).

**Тема 18.** Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень (2 год.).

**Тема 19.** Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій (2 год.).

**Тема 20.** Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять (2 год.).

**Тема 21.** Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій (2 год.).

**Тема 22.** Основи самоконтролю під час занять сучасними фітнес технологіями (2 год.).

**Тема 23.** Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу (2 год.).

**Методи:** вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

**Технології:**

*Імітаційні* (рольові та ділові ігри).

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

*Робота в малих групах* (команді).

*Проектна технологія.*

*Аналіз конкретних ситуацій (case study).*

**Форми проведення занять**

**Форми проведення занять:** проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

**Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

Література, тексти з Інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео.

**Порядок оцінювання**

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

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролю знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

За вчасне та якісне виконання завдання студент отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів
Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

**Рекомендована література (базова, допоміжна)**

### **Базова література:**

1. Бермудес Д.В. Музична ритміка і хореографія: практикум. Навчально-методичний посібник для студентів. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. 200 с.
2. Василенко ММ. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес тренерів у закладах вищої освіти. Київ: Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. 2018. 544 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література. 2019. 392 с.
4. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій: навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл.: Донець О.В., Гуцул Н.З., Вовк І.В., Мадяр-Фазекаш Е.О. Полтава: Сімон. 2022. 49 с.
5. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкаси: ЧДТУ. 2020. 194 с.
6. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник. Львів: 2019. 244 с.
7. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
8. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.

### **Допоміжна література:**

1. Дутчак М.В., Чеховська Л.Я. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018; 2(32). С.70-77.
2. Загомула О.В. Різновиди сучасних фітнес технологій. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 138-141.
3. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
4. Маляр Н.С., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
5. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2019. 32 с.
6. Саєнко В.Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С. 116-121.
7. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес-тренуванні жінок. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2020. Вип. 14, т. 2. С. 239-243.
8. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. К., 2020. 15 с.
9. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології: тайбо у студентів. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 77-80.

### **Інформаційні ресурси в Інтернет**

1. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
2. Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
3. Історія НОК України. URL: <https://noc-ukr.org/about/history/>.
4. Національний олімпійський комітет України. Олімпійська хартія. URL: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>.
5. Національний комітет спорту інвалідів України. URL: <https://paralympic.org.ua>.
6. Журнал Rehabilitation and Recreation. <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/about>

### **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 (softskills)**

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

#### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/>. Згідно з цим документом і реалізується право студента на повторне вивчення освітнього компонента чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів задачі 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 про неформальну освіту (<http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>).

Здобувачі можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати 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.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі 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 роботи та ін.

В цілому здобувачі та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» <https://nuwm.edu.ua/files>

### **Вимоги до відвідування**

Здобувач 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 освітнього компонента.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач 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*

***В.П. Дячук, старший викладач кафедри  
медико-біологічних дисциплін***

Автор

Старший викладач КМБД

Валерій ДЯЧУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1456  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC00304000009B6C3700C8C2C100

