

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-79S

**СИЛАБУС**

освітнього компонента

**SYLLABUS**

<b>Фізкультурно-спортивна реабілітація у фітнес-центрах</b>		<b>Physical culture and sports rehabilitation in fitness centers</b>
Шифр за ОП		Code in Degree Programme
<b>Фізкультурно-спортивна реабілітація</b>	ВВБ 1.4	<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 «Фізкультурно-спортивна реабілітація у фітнес-центрах» 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  
*е-підпис* Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: *е-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:  
*е-підпис* Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

© Дячук В.П., 2024  
© НУВГП, 2024

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Фізкультурно-спортивна реабілітація у фітнес-центрах</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>4-й (8 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>4 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>20 год денна / 4 год заочна</i>
Лабораторні заняття:	<i>28 год денна / 8 год заочна</i>
Самостійна робота:	<i>120 год денна / 108 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

**Метою** викладання освітнього компонента «Фізкультурно-спортивна реабілітація у фітнес-центрах» є засвоєння теоретичних основ та практичних аспектів фітнес-тренувань, включаючи розробку та впровадження тренувальних програм для покращення фізичної форми, здоров'я та ефективності учасників.

**Завданням** вивчення освітнього компонента є:

1. Забезпечення теоретичної і практичної підготовки студентів до професійної діяльності.
2. Сприяти формуванню у студентів знань про різні види фітнесу, методи тренувань та безпеку в процесі фітнес-занять.
3. Підготовка фахівців, інструкторів та тренерів фітнесу, які працюють з різними групами клієнтів у фітнес-центрах та студіях.
4. Розвинення навиків проектування та проведення тренувань, а також розуміння принципів та підходів до досягнення позитивних результатів у фітнес-індустрії.
5. Оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість тих хто займається.

**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 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

### Програмні результати навчання

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### Структура та зміст освітнього компонента

## ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (20 год)

**Тема 1.** Законодавчі засади фізкультурно-спортивної реабілітації. Питання професійної етики під час фізкультурно-спортивної реабілітації у фітнес-центрах (2 год).

**Тема 2.** Гігієнічні аспекти супроводу занять фізкультурно-спортивною реабілітацією у фітнес-центрах. Базовий контроль та система допуску до занять (2 год).

**Тема 3.** Оцінка стану моторики, системи органів опори та рухів перед заняттями фізкультурно-спортивною реабілітацією у фітнес-центрах (2 год).

**Тема 4.** Загальна характеристика та різновиди фітнесу (2 год).

**Тема 5.** Термінологія базових вправ з фітнесу (2 год).

**Тема 6.** Основи біомеханіки під час занять з фізкультурно-спортивної реабілітації (2 год).

**Тема 7.** Створення фітнес-програм загальні відомості (2 год).

**Тема 8.** Основні принципи фітнес-тренування (2 год).

**Тема 9.** Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес-тренування. Фізичний стан як основа програмування фітнес-тренування (2 год).

**Тема 10.** Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження (2 год).

## ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ (28 год)

**Тема 1.** Предмет та загальна характеристика фітнес-тренування (2 год).

**Тема 2.** Гігієнічні аспекти супроводу занять фізкультурно-спортивною реабілітацією у фітнес-центрах. Базовий контроль та система допуску до занять (2 год).

**Тема 3.** Оцінка стану моторики, системи органів опори та рухів перед заняттями фізкультурно-спортивною реабілітацією у фітнес-центрах (2 год).

**Тема 4.** Загальна характеристика та різновиди фітнесу (2 год).

**Тема 5.** Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес-тренування (2 год).

**Тема 6.** Біодинаміка рухових дій. Біомеханіка обертових рухів. Збереження і зміна положення тіла (2 год).

**Тема 7.** Загальні основи побудови фітнес-програми (2 год).

**Тема 8.** Принципи фітнес-тренування (2 год).

**Тема 9.** Планування фітнес-програми (2 год).

**Тема 10.** Структура та зміст фітнес-заняття (2 год).

**Тема 11.** Фізичний стан як основа програмування фітнес-тренування (2 год).

**Тема 12.** Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес-тренування (2 год).

**Тема 13.** Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження (2 год).

**Тема 14.** Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнес (2 год).

## Методи та технології навчання

**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 проходить 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. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса: Атлант. 2018. 282 с.
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
3. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із порушенням біомеханіки просторової організації тіла [Текст] : навч. посіб.: у 2 ч. Ч. 1 / А. І. Альошина, В. О. Кашуба, С. М. Афанасьєв та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 480с.
4. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ: Каштан. 2019. 480 с.
5. Шахліна Л. Я.-Г. Спортивна медицина: підручник для студ. ЗВО / за ред. проф. Л. Я.-Г. Шахліної. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Вид. 2-ге, без змін. К. : Олімпійська літ-ра, 2019. 424 с.
6. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

### **Допоміжна література:**

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66.
2. 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.
3. 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.
4. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
5. Маляр Н.С., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
6. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2019. 32 с.
7. 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.
8. 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.
9. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. К., 2020. 15 с.
10. 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 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.

#### **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 №1511  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100