

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту



Евген ПАВЛЮК  
2024 р.


**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи фітнесу**


**Галузь знань** 01 Освіта / Педагогіка  
**Спеціальність** 017 фізична культура і спорт  
**Рівень вищої освіти** Перший бакалаврський  
**Освітньо-професійна програма** Фізична культура і спорт  
**Обсяг дисципліни** 5 кредитів ЄКТС,  
**Шифр дисципліни** ОПП. 19  
**Мова навчання** Українська  
**Статус дисципліни:** Обов'язкова (дисципліни професійної підготовки)  
**Факультет:** Здоров'я, психології, фізичної культури і спорту  
**Кафедра:** Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Еспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	1	1	5/ 150	51	34		17	99			+	

Робоча програма складена на основі Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт та навчального плану за спеціальністю 017 Фізична культура і спорту за першим бакалаврським рівнем освіти

Робоча програма складена  к.н.ф.в.с., доцент Олександр АНТОНЧУК

Схвалена на засіданні кафедри: - Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 № 1. Зав. кафедри  Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету  Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2024

## 2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Основи фітнесу» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 01.017 «Фізична культура і спорт, денної форми навчання» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

**Пререквізити** – «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування».

**Кореквізити** – «Теорія здоров'я і здорового способу життя», «Практика за профілем майбутньої професії».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**програмні компетентності:** ІК - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ФК1 - Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК3 - Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК5 - Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**програмні результати навчання:** ПРН01 - Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПРН07 - Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН09 - 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. ПРН10 - Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

**Метою дисципліни:** вивчення навчально-практичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері фізичної культури, ознайомлення студентів з основами побудови та методиці проведення основних видів програм тренувань фітнес направленості; прищеплення професійно-педагогічних навичок і умінь у сфері фізичної культури і спорту, для розважальних, туристських, лікувальних, реабілітаційних та санаторно-курортних комплексів.

**Предмет дисципліни :** методи та форми побудови фітнес програм на основі фізіологічної та організаційної складової.

**Завдання дисципліни:** - оцінювати фізичний і функціональний стан індивіда, його придатність до занять тим чи іншим видом фізкультурно-спортивної діяльності; Визначати цілі і завдання навчального та тренувального процесів; Підбирати адекватні поставленим завданням засоби і методи тренування; Визначати величину навантажень, адекватну можливостям індивіда; Оцінювати ефективність використовуваних засобів і методів у навчальному та тренувальному процесі; За допомогою систем тестів здійснювати поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в тренувальний процес; Навчати руховим діям;

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: досконало володіти професійною термінологією та основними поняттями з основ фітнесу. Використовувати у своїй діяльності професійну лексику; Використовувати у професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми занять з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей ти, хто займаються, рівня їх фізичної і спортивної підготовленості; Підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням; Використовувати технічні засоби та інвентар для підвищення ефективності фізкультурно-спортивних занять;

## Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
<b>Перший семестр</b>			
Тема 1. <b>Фітнес та його понятійний апарат</b>	2	2	11
Тема 2. <b>Класифікація фітнеса. Групові програми.</b>	4	2	11
Тема 3. <b>Класифікація фітнеса. Тренажерний зал.</b>	4	2	11
Тема 4. <b>Класифікація фітнеса. Авторські методики.</b>	4	2	11
Тема 5. <b>Структура зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань.</b>	4	2	11
Тема 6. <b>Харчування.</b>	4	2	11
Тема 7. <b>Супутні технології у фітнесі.</b>	4	2	11
Тема 8. <b>Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я.</b>	4	2	11
Тема 9. <b>Технологій розвитку фітнесу.</b>	4	1	11
<i>Разом за семестр:</i>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>99</b>

### 3.2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1.	Тема 1. <b>Фітнес та його понятійний апарат.</b> Загальна характеристика фітнесу. Поняття фітнес-тренер та варіанти його тлумачення в Україні й за кордоном. Літ.: [2] с. 11-164; [3] с. 41-47; [8] с. 41-47; [9] с.134-137; [10], с. 85-90; [14], с.259-263.	2
2.	Тема 2. <b>Класифікація фітнесу. Групові програми.</b> Класифікація фітнесу. Групові програми. Базові види. Аквафітнес. Танцювальні види. Martial Art. Ментальні види. Літ.: [ 1] с.22-37; [3] с. 76-96; [5], с. 19-39; [21] с.733-739.	4
3.	Тема 3. <b>Класифікація фітнесу. Тренажерний зал.</b> Класифікація тренажерного залу. Кардіо зона. Силова зона. Кросфіт зона. Стрейчінг зона. Виконання силових вправ на тренажерах. Літ.: [7] с.288; [11]; [12]; [23], с. 256.	4
4.	Тема 4. <b>Класифікація фітнесу. Авторські методики.</b> Kinesis® One. High Energy. Aerobic trainingtrx Suspension training. Оздоровча система Бубновського. Fitcurves. Сплінінг. ЕМС – тренування. Канго джамп. Jumping. Fly фітнес. Літ.: [1] с. 108, 139; [5], с. 19-39; [10] с.20-31; [21] с.733-739; [24] с.336.	4
5.	Тема 5. <b>Структура зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань.</b> Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм для тренування. Підходи до обрання виду фітнесу. Самостійні заняття фітнесом. Планування занять з фітнесу. Літ.: [3] с. 38-56; [5] с.39-50, 82-91;.[7], с. 159, 197.	4
6.	Тема 6. <b>Харчування.</b> Основні продукти харчування і їх призначення. Фітнес дієта. Рекомендації по контролю за масою тіла. Продукти спортивного харчування. Літ.: [6] с. 24-87, 134-145; [19] с.6, 15, 31-76.	4
7	Тема 7. <b>Супутні технології у фітнесі.</b> Одяг для фітнесу: секрети сучасних матеріалі. Різні програмне забезпечення та гаджети для фітнесу. Різновиди та принципи використання програм побудови харчування та підрахунку калорій. Літ.: [11]; [12]; [15] с.66-73.	4
8	Тема 8. <b>Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я.</b>	4

	Визначення стану здоров'я. Контроль за станом здоров'я клієнта. Перетренування і перенапруження. Літ.: [3] с. 141-175; [4] с. 53; [5] с.96-107.	
9	Тема 9. <b>Технологій розвитку фітнесу.</b> Фітнес фестивалі. Фітнес конвенції. Фітнес семінари та мастер-класи. Фітнес конгреси. Освітні центри по навчанню фітнес-тренерів. Літ.: [11]; [13]; [17]; [18].	4
<i>Разом за семестр</i>		<b>34</b>

### 3.2.2 Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання (1 семестр 1 курсу)

№	Теми практичних занять	Кількість Годин
1.	Тема 1. <b>Фітнес та його понятійний апарат.</b> 1. Загальна характеристика фітнесу. 2. Поняття фітнес-тренер та варіанти його тлумачення в Україні й за кордоном. Літ.: [2] с. 11-164; [3] с. 41-47; [8] с. 41-47; [9] с.134-137; [10], с. 85-90; [14], с.259-263	2
2.	Тема 2. <b>Класифікація фітнесу. Групові програми.</b> 1. Класифікація фітнесу. 2. Групові програми. 3. Базові види. 4. Аквафітнес. 5. Танцювальні види. 6. Martial Art. 7. Ментальні види. Літ.: [ 1] с.22-37; [3] с. 76-96; [5], с. 19-39; [21] с.733-739.	2
3.	Тема 3. <b>Класифікація фітнесу. Тренажерний зал.</b> 1. Класифікація тренажерного залу. 2. Кардіо зона. 3. Силова зона. 4. Кросфіт зона. 5. Стрейчінг зона. Літ.: [7] с.288; [11]; [12]; [23], с. 256.	2
4.	Тема 4. <b>Класифікація фітнесу. Авторські методики.</b> 1. Kinesis® One. 2. High Energy Aerobic training 3. TRX Suspension training. 4. Оздоровча система Бубновського. 5. Fitcurves. 6. Спінінг. 7. ЕМС – тренування. 8. Канго джамп. 9. Jumping. 10. Fly фітнес. Літ.: [1] с. 108, 139; [5], с. 19-39; [10] с.20-31; [21] с.733-739; [24] с.336.	2
5.	Тема 5. <b>Структура, зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань.</b> 1. Структура і зміст фітнес-програм. 2. Принципи побудови фітнес-програм для тренування. 3. Підходи до обрання виду фітнесу. 4. Самостійні заняття фітнесом. 5. Планування занять з фітнесу. Літ.: [3] с. 38-56; [5] с.39-50, 82-91; [7], с. 159, 197.	2
6.	Тема 6. <b>Харчування.</b> 1. Основні продукти харчування і їх призначення. 2. Фітнес дієта.	2

	3. Рекомендації по контролю за масою тіла. 4. Продукти спортивного харчування. Літ.: [6] с. 24-87, 134-145; [19] с.6, 15, 31-76.	
7	Тема 7. <b>Супутні технології у фітнесі.</b> 1. Одяг для фітнесу: секрети сучасних матеріалів. 2. Різні програмне забезпечення та гаджети для фітнесу. 3. Різновиди та принципи використання програм побудови харчування та підрахунку калорій. Літ.: [11]; [12]; [15] с.66-73.	2
8	Тема 8. <b>Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я.</b> 1. Визначення стану здоров'я. 2. Контроль за станом здоров'я клієнта. 3. Перетренування і перенапруження. Літ.: [3] с. 141-175; [4] с. 53; [5] с.96-107.	2
9	Тема 9. <b>Технології розвитку фітнесу.</b> 1. Фітнес семінари та мастер-класи. 2. Фітнес фестивалі. 3. Фітнес конвенції. 4. Фітнес конгреси. 5. Освітні центри по навчанню фітнес-тренерів. Літ.: [11]; [13]; [17]; [18].	1
<i>Разом за семестр</i>		<i>17</i>

### 3.2.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи.

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, виконанні індивідуальних завдань, тестування з теоретичного матеріалу тощо.

#### Зміст самостійної роботи для студентів денної форми навчання 1 семестр, 1 курс

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема 1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 Закріпити знання з сучасних фітнес технологій, його понятійного апарату. Проаналізувати статус фітнес-тренерів в інших країнах світу. [2] с. 11-164; [3] с. 41-47; [8] с. 41-47; [9] с.134-137; [10], с. 85-90; [14], с.259-263	11
Тема 2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Закріпити знання по класифікації в СФТ, вивчити які з видів групових занять самі ефективніші: для скидання ваги, покращення осанки, збільшення амплітуди рухів, зняття стресу. Дослідити побічну дію при їх передозуванні. Знайти і проаналізувати інші види занять, які можна було б віднести до групових занять. Літ.: [ 1] с.22-37; [3] с. 76-96; [5], с. 19-39; [21] с.733-739.	11
Тема 3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Закріпити знання по класифікації в СФТ, вивчити які з видів занять в тренажерному залі самі ефективніші: для скидання ваги, набору м'язової маси, покращення осанки, збільшення амплітуди рухів, покращення координації. Дослідити можливу побічну дію при їх передозуванні. Знайти і проаналізувати інші види занять, які можна було б віднести до даної групи.	11

	Літ.: [7] с.288; [11]; [12]; [23], с. 256.	
Тема 4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися особливості застосування кожної із розглянутих авторських методик. Додатково самостійно проаналізувати фітнес-ринок та виділити методики, які користуються попитом і також позиціонуються, як авторські. Літ.: [1] с. 108, 139; [5], с. 19-39; [10] с.20-31; [21] с.733-739; [24] с.336.	11
Тема 5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5 Закріпити знання з структури і змісту фітнес-програм, принципів побудови фітнес-програм для тренування, підходів до обрання виду фітнесу та самостійних занять фітнесом, а також їх правильного планування. Літ.: [3] с. 38-56; [5] с.39-50, 82-91; [7], с. 159, 197.	11
Тема 6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної роботи № 6 Закріпити знання з харчування, особливостей енергетичного метаболізму, харчової стратегії, потреби у вуглеводах, жирах, білках, вітамінах та мінералах, харчування спортсменів перед змаганнями, харчування спортсменів під час змагань, харчування людей із різним типом тілобудови, харчування в залежності від поставлених цілей та форми заняття. Принципи здорового харчування у фітнес індустрії. Літ.: [6] с. 24-87, 134-145; [19] с.6, 15, 31-76.	11
Тема 7.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7, підготовка до виконання практичної роботи № 7 Закріпити знання із <b>супутні технології у фітнесі</b> , одягу для фітнесу: секрети сучасних матеріалі. Розібратися в основах застосування різного програмного забезпечення та гаджетів для фітнесу. Літ.: [11]; [12]; [15] с.66-73.	11
Тема 8.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 8, підготовка до виконання практичної роботи № 8 Закріпити знання із найпоширеніших у фітнесі методик оцінки стану здоров'я, визначення стану здоров'я, контроль за станом здоров'я клієнта на основі показників оцінки стану здоров'я, зміни стану здоров'я і фізичної підготовленості, визначення та запобігання перетренуванню і перенапруженню. Літ.: [3] с. 141-175; [4] с. 53; [5] с.96-107.	11
Тема 9.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 9, підготовка до виконання практичної роботи № 9 Закріпити знання із застосування технологій розвитку фітнесу, фітнес семінарів та мастер-класів, фітнес фестивалів, фітнес конвенцій та фітнес конгресів. Розібратися в основах діяльності освітніх центрів по навчанню фітнес-тренерів. Літ.: [11]; [13]; [17]; [18].	11
<b>Разом за семестр</b>		<b>99</b>

#### 4.ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням візуалізації); практичного заняття (з використанням методів комп'ютерного моделювання, тренінгів, практикумів), самостійна робота (реферат) і мають за мету – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з організації та проведення різних форм занять, тощо.

**Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення:** спортивні зали (групові зали, тренажерний зал); зал важкої атлетики; спеціальний спортивний інвентар (кардіотренажери, грузоблочні тренажери, гантелі, штанга важкоатлетична і пауерліфтерська, гири, тощо).

## 5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем, винесених на самостійне опрацювання;
- здача практичних робіт
- підсумкове оцінювання під час здачі іспиту тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу (залік), який проводиться у вигляді тестових завдань. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

## 6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ.

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

### Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема: засвоєння теоретичного матеріалу відповідних тем перевіряється поточним контролем; якість виконання, набуття теоретичних знань і практичних умінь та навичок перевіряється виконанням письмових атестацій і контрольних робіт та індивідуальних завдань згідно робочого плану.

Поточний контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-3.

Поточний контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 4-6.

Поточний контроль №3 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 7-9.

Поточні тестові контролю формуються із питань, що знаходяться в кінці кожної із лекцій.

Реферат по темі, що давався на самостійне опрацювання.

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота			Самостійна робота	Підсумковий контроль	
Практичні роботи (обов'язковий мінімум оцінок – 4)	Тестовий контроль			Реферат (РФ)	залік
	*ТК1	ТК2	ТК3	РФ	
0,4(0,1)	0,1	0,2	0,2	0,1	0

Умовні позначення: ТК – тестовий контроль; РФ – реферат;

### Оцінювання тестових завдань

Для перевірки теоретичних матеріалів у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять три тестових контролю ТК1, ТК2, ТК3. Для перевірки рівня засвоєння знань, винесених на самостійне опрацювання, передбачено написання реферату.

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти п'яти питань. Оцінювання здійснюється за **чотирибальною** шкалою. На тестування відводиться 90 сек. на кожне запитання. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі.

### **Оцінювання практичних завдань**

Упродовж семестру за дисципліною передбачено виконання чотирьох практичних робіт. Кожна робота оцінюється окремо за чотирьох бальною шкалою.

«Відмінно» - студент отримує за вірно виконану роботу, без помилок. Усі завдання розв'язані у повному обсязі. Роботу оформлено належним чином. Зміст виконаних завдань повністю відповідає тематиці практичної роботи та обраному варіанту завдання. Окрім того студент повністю розуміє мету і хід праведної роботи, може пояснити, яким чином виконувалося завдання та розрити практичне використання отриманих результатів.

«Добре» - студент отримує при незначних, несуттєвих помилках. Присутні окремі огріхи у розрахунках, проте вони суттєво не вплинули на підсумковий результат. Водночас здобувач вищої освіти у достатній мірі орієнтується із змістом і значенням практичної роботи.

«Задовільно» - студент отримує при повністю виконаному практичному завданні, проте у роботі наявні суттєві помилки, відхилення від поставлених завдань. Робота оформлена із чисельними огріхами, здобувач погано орієнтується із ходом і змістом виконаної роботи.

### **Оцінювання заліку.**

Залік студенти отримують при отриманні позитивних оцінок за практичні заняття, тестовий контроль і реферат (коефіцієнти подані в таблиці). Тематичний тест для кожного студента складається мінімум з двадцяти питань. Оцінювання здійснюється за **чотирибальною** шкалою. На тестування відводиться 90 сек. на запитання. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може пройти тестування в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно.

При наявності поважних підстав (карантинні обмеження, обмеженні можливості бути присутнім внаслідок військового стану, стан здоров'я студента тощо) допускається здача екзамену за допомогою дистанційних технологій, зокрема із використанням платформи ZOOM, Viber тощо. Рівень виконаної екзаменаційної роботи оцінюється за чотирьох бальною системою із урахуванням зазначених нижче критеріїв оцінювання.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.



Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

#### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
A	4,75–5,00	5	Зараховано	<i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4		<i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4		<i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3		<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3		<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Незараховано	<i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2		<i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

#### Тема рефератів.

1. Історія виникнення оздоровчої аеробіки.
2. Поняття фітнес і історія його становлення.
3. Раціональне харчування.
4. Переваги оздоровчої танцювальної аеробіки.
5. Особливості проведення занять на фітболі.
6. Форми проведення та організація занять аква-аеробікою.
7. Переваги степ-аеробіки.
8. Можливості використання степ-платформ в фітнесі.
9. Пілатес і історія його виникнення.
10. Калланетік і історія його виникнення.
11. Дитячий фітнес.
12. Методика проведення занять в тренажерному залі.
13. Методика кругового тренування в фітнесі.
14. Історія виникнення кроссфіту.
15. Роль «кардіозони» в фітнес клубі.
16. Фітнес дієти, види і характеристика.
17. Спортивне харчування для набору м'язової маси.
18. Форми діагностики стану здоров'я клієнта у фітнесі.

19. Принцип роботи гаджетів для побудови тренувальних програм.
20. Найпоширеніші технології, що використовуються в одязі для фітнесу.
21. Принципи побудови фітнес–програм тренувань для розвитку максимальної сили м'язів?
22. Розвиток фізичних якостей пліометричним методом.
23. Використання медичних «Ролів» у фітнесі.
24. Використання масажних пістолетів у фітнес-індустрії.
25. Різновиди абониментських карт у фітнес клубах.
26. Фітнес для вагітних.
27. Вода та питьєвий режим.
28. Види спортивної форми, що застосовується в різних фітнес напрямках.
29. Методи відновлення в фітнес-клубах.
30. Віковий фітнес.
31. Особливості проведення онлайн фітнеса.
32. Форми підвищення кваліфікації фітнес-тренерів.

### ***ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ:***

1. Види класифікація фітнесу
2. Дати визначення поняттю «Групові програми».
3. Перелічіть та охарактеризуйте основні напрямки групових програм, які належать до «Базових видів».
4. Дати коротку характеристику аквафітнесу.
5. Особливості фітнес-програм танцювальної направленості.
6. Загальна характеристика фітнес-програм «бойового напрямку».
7. Йога, як вид ментального фітнесу.
8. Пілатес, як вид ментального фітнесу.
9. Інші види ментального фітнесу.
10. Коротко охарактеризуйте «загальний фітнес або увідний».
11. Дати визначення поняттю «фітнес».
12. Перелічити і охарактеризувати основні переваги занять фітнесом.
13. Виникнення і розвиток «спортивного фітнесу».
14. Основне поняття «фітнес тренер».
15. Які професійні вимоги ставляться до фітнес-тренера?
16. Завдання та обов'язки фітнес-тренера.
17. Що повинен знати фітнес-тренер?
18. Види класифікація тренажерного залу
19. Дати характеристику кардіозоні.
20. Перелічіть основні види, що представлені в кардіозоні.
21. Дати коротку характеристику біговим доріжкам.
22. Дати коротку характеристику велотренажерам.
23. Дати коротку характеристику степ тренажерам та еліпсоїдним.
24. Дати коротку характеристику гребному тренажеру та тренажеру для рук.
25. Дати характеристику силовій зоні.
26. Особливості зони вільної ваги.
27. Зона грузоблочних тренажерів та їх переваги.
28. Особливості зони кросфіту.
29. Принцип використання зони стречингу.
30. З яких компонентів складається структура фітнес-програми?

31. З скількох блоків складаються фітнес-програми, заснованих на оздоровчих видах гімнастики?
32. Чому стретчинг є важливим компонентом сучасних фітнес-програм?
33. Як скласти фітнес-програму тренувань для досягнення бажаних вами цілей?
34. Основний принцип режиму або типу тренувань?
35. Які особливості закладені в частоту занять?
36. За допомогою яких механізмів регулюється тривалість кожного заняття?
37. За допомогою яких механізмів регулюється інтенсивність кожного заняття?
38. Які пункти слід врахувати, щоб якісно організувати самостійні заняття фітнесом у домашніх умовах?
39. Чи збільшує рухова активність затрати енергії і яким чином?
40. Що відноситься до основних продуктів харчування і в якій кількості?
41. Що таке білки і яка їх функція?
42. Що таке вуглеводи і яка їх функція?
43. Жири і їх функція?
44. Три основні правила фітнес-дієти?
45. П'ять універсальних правил харчування?
46. Десять правил харчування: форма і рельєф?
47. Десять правил харчування: нарощування маси?
48. Протеїн та його види.
49. Гейнер та його різновиди.
50. Креатин та його різновиди.
51. Які є різновиди амінокислот?
52. Передтренувальні засоби спортивного харчування.
53. Післятренувальні комплекси.
54. Комплекси вітамінів та мінералів?
55. Які є комплекси є для суглобів та зв'язок?
56. Найпоширеніші технології, що використовуються в одязі для фітнесу.
57. Мірил (Meryl), тактель (Tactel). Які особливості даних технологій?
58. Поліестер. Яка особливість даної технології?
59. Еластан. Яка особливість даної технології?
60. Саплекс (Supplex). Яка особливість даної технології?
61. Бавовна. Яка особливість даної технології?
62. Спортивна кардіо-футболка Rooti. Принцип та особливості застосування?
63. Новітній біодатчик WMe 2. Принцип та особливості застосування?
64. Hexoskin - спортивний одяг з вбудованими датчиками. Принцип та особливості застосування?
65. Принцип роботи гаджетів для побудови тренувальних програм.
66. Функції Nike+Training Club.
67. Особливості, що включені в основі гаджета «Супертреніровка за 7 хвилин».
68. Основні особливості застосування «фітнес-трекерів».
69. Polar FT 7, характеристики і функції.
70. Самий сучасний фітнес трекер для плавання, особливості та принцип дії.
71. Які принципи закладені в роботі гаджетів, що допомагають слідкувати за вагою тіла.
72. Що таке Індекс Маса Тіла?
73. Що характеризує Вегетативний індекс (індекс Кердо)?
74. Що таке артеріальний тиск (АТ) і які його характеристики?
75. Що таке систолічний тиск (АТС), які його характеристики?
76. Діастолічний тиск (АДТ)?
77. Пульсовий тиск (ПД), характеристика і як визначається?
78. Середній артеріальний тиск (САТ), що характеризує і як визначити?
79. П'ять типів реакції серцево-судинної системи (ССС) на фізичне навантаження?

80. Нормотонічний тип реакції ССС виникає якщо?
81. Дистонічний тип реакції, як правило, виникає після ..?
82. Гіпертонічний тип реакції характеризується?
83. Реакція з ступінчастим зростанням максимального артеріального тиску характеризується?
84. Гіпотонічний тип реакції характеризується?
85. Якщо плануються тренувальні заняття високої інтенсивності то необхідно?
86. Для чого потрібен контроль за станом здоров'я клієнта.
87. До числа найпростіших методів, які не потребують складної апаратури та спеціальних медичних знань відносяться?
88. Що таке Анамнез і візуальне спостереження? Їх характеристика!
89. При дослідженні функціонального стану серцево-судинної системи звертають увагу на?
90. Що дозволяє виявляти вимірювання артеріального тиску?
91. Дослідження показників функції зовнішнього дихання, його значення та методи вимірювання.
92. Коли і для чого проводяться дослідження змін ЖЕЛ, МВЛ?
93. Втома та її прояви.
94. Перевтома характеризується?
95. Що таке перетренованність?
96. Причини, що сприяють розвитку перевтоми і перетренованості?
97. Перенапруження та його види?
98. Для чого потрібне підвищення кваліфікації, навчання фітнес інструкторів?
99. Що таке Фітнес-фестиваль ?
100. Що таке Фітнес-конвенція її функція?
101. Що таке Фітнес-Семінари?
102. Що таке Майстер-клас ?
103. Що таке Воркшоп?
104. Що таке Фітнес конгрес?
105. Назвати самі актуальні фітнес школи в Україні?

### **МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Конспект лекцій з курсу «Фітнес силового прямування». Методичні вказівки до практичних робіт для студентів спеціальностей: «Фізична культура і спорт», «Фізична терапія, ерготерапія» та «Середня освіта (Фізична культура)» / О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, Т.В. Чопик, О.В. Антонюк. – Хмельницький: ХНУ, 2019. (електронне видання).

### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

#### **ОСНОВНА**

1. Аеробіка: Фізичне виховання: [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : теорія та методика: монографія. Київ : «Центр учбової літератури», 2018. 495 с.
3. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с
4. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 392 с
5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. – 2-е вид. з контр. питаннями і допов. – Ужгород : ТОВ "Бест-Принт", 2020. – 142 с.
6. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслово О.В., Першегуба Я.В., Терещенко Т.О., Склярова Н.В., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. – 240 с.

7. Weight training / Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. – 5-th Edition., 2019., 288p.
8. Дутчак М., Усенко Д., Катерина У. Порядок формування та введення в дію професійного стандарту в системі оздоровчого фітнесу (на прикладі фітнес-консультанта). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 2: 41–47 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.41–47
9. Дутчак М.В., Чеховская Л.Я. Зміст професійної діяльності фітнес-персоналу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3К (131) 2021, - с. 134-137. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).32.
10. Martinez Kercher, Vanessa & Kercher & et al. (2021). Fitness Trends From Around the Globe. ACSM s Health & Fitness Journal. 25. 20-31. 10.1249/FIT.0000000000000639..
11. Exercise Library: Workouts & Fitness Guides from ACE. Доступ до ресурсу: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/equipment/> (дата звернення: 26.12.2024).
12. Інтер Атлетика. Блог. Статті. Новини. Доступ до ресурсу: <https://interatletika.com.ua/blog/> (дата звернення: 26.12.2024).
13. Курси фітнес тренерів. Доступ до ресурсу: <https://ifit.ua/shkola-fitness/> (дата звернення: 26.12.2024).
14. Чеховська, Л., Дутчак, М., Жданова, О., & Лужна, М. (2024). Обґрунтування професійного стандарту «персональний фітнес-тренер» в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(183), 259-263. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).48)

#### **ДОДАТКОВА**

15. Антонюк О., Павлюк О., Чопик Т., Тостановський Я., & Киданчук М. (2024). Закордонний досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та фітнесі. Physical culture and sport: scientific perspective, (2), 66–73. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.10>
16. Антонюк О., Павлюк О., Чопик Т., Киданчук М., & Тостановський Ю. (2024). Історія використання інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті. Physical culture and sport: scientific perspective, (2), 111–117. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.16>
17. Онлайн курс Фітнес-тренер: Доступ до ресурсу: - «<https://fitnessacademy.com.ua/>» (дата звернення: 26.12.2024).
18. Online-навчання у сфері фітнесу! Доступ до ресурсу: <https://malibufit.club/online-navchannya-u-sferi-fitness/> (дата звернення: 26.12.2024).
19. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Університетська книга. 2023. С.184.
20. NASM Exercise Library. Вправи для різних частин тіла. Доступ до ресурсу: <https://www.nasm.org/workout-exercise-guidance>. (дата звернення: 26.12.2024).
21. Han M, Qie R, Shi X, et al. Cardiorespiratory fitness and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer: dose-response meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56:733–739. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104876>.
22. Muscle University: An In-Depth Guide to Exercise Physiology and Maximizing Muscle Growth: Strength and Size Through Science Kindle Edition by Dr. Lee A. Doernte: 25, 2023. 538 p.
23. Strength Training Anatomy, by Frederic Delavier. Human Kinetics; Fourth edition (September 15, 2022., 256p.
24. The Men's Health Gym Bible (2nd edition): Includes Hundreds of Exercises for Weightlifting and Cardio Paperback by Myatt Murphy, Michael Mejia.: Rodale Books – April 18, 2017. 336 p.

#### **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua>.
2. Модульний курс для дистанційної форми навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=6427>

3. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.
4. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://elar.khmnu.edu.ua/home>.