

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Кафедра теорії і методики фізичної культури та валеології
Освітньо-професійна програма «Фітнес технології фізичного виховання»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Силабус навчальної дисципліни

Назва дисципліни	Фітнес технології фізичного виховання
Викладач	Хмара Марина Анатоліївна
Профайл викладача	
Контактний телефон	Хмара М. А.: 098-370-63-53
E-mail	khmarunka2009@gmail.com
Сторінка дисципліни	
Консультації	Хмара М. А.. Очні консультації: за попередньою домовленістю (середа з 15.00 до 16.00) Он-лайн консультації: за попередньою домовленістю Viber (+38-098-370-63-53) в робочі дні з 10.00 до 17.00

1. Анотація до дисципліни

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль 1. Теоретичні основи сучасних фітнес технологій

Модуль 2. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій

2. Мета і завдання дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес технології фізичного виховання» полягає в опануванні студентами теоретичні знань з методики впровадження фітнес технологій оздоровчої спрямованості в школі, розвитку практичних навичок проведення занять з фізичної культури з використанням сучасних фітнес-технологій.

Основними завданнями вивчення «Фітнес технології фізичного виховання» є:

- сформувані у студентів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини; потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я
- ознайомити студентів з основними поняттями та сучасними напрямками фітнес-технологій;
- розкрити зміст фітнес-технологій оздоровчої спрямованості;
- розкрити значення та закономірності впровадження фітнес технологій оздоровчої спрямованості в школі;
- сформувані практичні навички проведення занять з фізичної культури з використанням сучасних фітнес-технологій.

3. Формат дисципліни:

Викладання здійснюється українською мовою на лекційних та практичних заняттях за допомогою інтерактивних навчальних підходів, що включають групове та індивідуальні завдання, само- та взаємонавчання, навчання на основі комунікативних завдань, використання ситуаційних завдань, розв'язання проблем.

Методи навчання: розповідь, опис, пояснення, узагальнення, систематизація знань, інструкції і вказівки, команд і підрахунку, демонстрації рухів, метод навчання вправ загалом, та по частинах, метод імітації рухів та підвідних вправ, створення позитивної атмосфери навчання й організації комунікації студентів, співробітництво різних рівнів (викладач-група, викладач-студент, студент-група, студент-студент); побудова навчання як серії взаємопов'язаних проблемних ситуацій; відкритість (незавершеність) навчання; швидкий зворотній зв'язок.

Blended Learning (змішане навчання) – викладання курсу передбачає поєднання зазначених вище форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як аудіо- та відео-, інтерактивні елементи, онлайн консультування тощо.

4. Результати навчання

У результаті вивчення курсу студенти демонструють:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про суспільство, розвиток суспільства, техніку та технології, використовувати різні види рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 4. Здатність до критичного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 5. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 9. Здатність до використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.

ЗК 11. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

СК 1. Знання та розуміння предметної області та розуміння специфіки професійної діяльності.

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 4. Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 5. Здатність здійснювати навчальну, навчально-тренувальну, спортивно-масову роботу з різним контингентом учнів.

СК 6. Здатність організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 12. Здатність до безперервного професійного розвитку, оволодівати новими видами фізкультурної діяльності.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 2. Розуміти значення фізичної культури та спорту у формуванні всебічно й гармонійно розвинутої особистості.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання, туризму та фітнесу.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-З 7. Знати і володіти основами комплексного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів, визначати помилки та шляхи їх усунення.

РН-У/Н 1. Знаходити та аналізувати фахову інформацію, проявляти навички критичного мислення, творчості, самостійності, колективної взаємодії.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 5. Застосовувати сучасні педагогічні та інформаційні технології, методики навчання й вдосконалення для вирішення професійно-педагогічних завдань.

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

РН-ВіА 1. Аналізувати суспільні процеси у сфері освіти, професійні проблеми, події у світі спорту та фізичної культури, самостійно приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів та гуманістичних ідеалів.

РН-ВіА 3. Створювати освітнє середовище, що забезпечує рівноправні та справедливі умови для всіх учнів, незалежно від їх соціального стану.

5. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	36
Семінарські заняття	6
Практичні заняття	54
Практикуми	-
Самостійна робота	54

6. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна/вибіркова
2025-2026	2	4	спеціальність: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	5 / 150	5	екзамен	нормативна

7. Пререквізити

Засвоєння змісту дисципліни «Фітнес технології фізичного виховання» сприяє підвищенню теоретичних знань та практичних умінь студентів фізичної культури в організації і проведення занять з фітнесу в школі, спрямовує діяльність майбутнього фахівця на впровадження інноваційних підходів та сучасних освітніх технологій у формуванні рухових умінь і навичок школярів.

8. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Навчальний заклад має: навчальний корпус з обладнаними аудиторіями; спортивний зал; зал атлетичної гімнастики та фітнесу, відкриті спортивні майданчики, необхідний інвентар та обладнання для проведення занять з фітнесу.

9. Політики дисципліни

При організації освітнього процесу в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про самостійну роботу студентів; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення бакалаврів; Положення про практику бакалаврів; Положення про академічну доброчесність; Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

10. Навчально-методична карта дисципліни:

Тема, основні питання (розкривають зміст і є орієнтирами для підготовки до модульного і підсумкового контролю)	Форма діяльності (заняття)/формат	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки
ЗМ 1. Теоретичні основи сучасних фітнес технологій		Осн.: 1, 2, 4, 6, 8, 9, 10, 11 Доп.: 1, 2, 4, 7	46 год. ауд./ 22 год. СРС	
Тема 1. Предмет курсу «Фітнес технології фізичного виховання». Основні поняття сучасних фітнес-технологій.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 2. Виникнення та розвиток фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 3. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 4. Технології рухової активності аеробного спрямування.	лекція, семінар практичне заняття		надати усну або письмову відповідь;	5 балів

Тема 5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 6. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 7. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики	лекція, семінар практичне заняття		надати усну або письмову відповідь	5 балів
ЗМ 2. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій		Осн.: 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11 Доп.: 1, 3, 5, 6	50 год. ауд./32 год. СРС	
Тема 8. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	5 балів
Тема 9. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	лекція, семінар практичне заняття		надати усну або письмову відповідь	5 балів
Тема 10. Особливості методики проведення уроків з атлетичної гімнастики.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 11. Особливості методики проведення занять зі стретчингу.	лекція, семінар практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 12. Особливості методики проведення занять з пілатесу.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Тема 13. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали

Тема 14. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	4 бали
Екзамен	практичне заняття	Осн.: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	надати усну або письмову відповідь	40 балів

11. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: тематичний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування (індивідуальне та фронтальне), письмове опитування, виконання практичних завдань, тестів та контрольних нормативів.

Методи самоконтролю: самоаналіз, самоспостереження, самовдосконалення.

Форма контролю:

Контроль знань і умінь студентів з дисципліни здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100-бальною шкалою.

Тематичне оцінювання здійснюється за допомогою виконання практичних завдань та тестів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота			Сума
ЗМ-1	ЗМ-2	Екзамен	100
30 балів	30 балів	40 балів	

ЗМ1 ... ЗМ2 – змістові модулі

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Джерельна база

Основна навчальна література:

1. Гарлінська, А.М., Корнійчук, Н.М., & Солодовник, О.В. (2022). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. *Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка*, 68 с.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. (2023). Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. *Житомир: Вид-во «Рута»*, 30 с.

3. Онопрієнко, О.В., Онопрієнко, О.М. (2020). Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 194 с.
4. Васкан, І., Єремія, Я., & Батюк, А. (2022). Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*, 44(3), 19-22.
5. Ковальова, Т.М., Ковалева, Т.М., & Ляшенко, І.О. (2023). Сучасні фітнес-технології в оздоровленні та фізичному вихованні школярів. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*, 113-117.
6. Мозолєв, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
7. Мозолєв, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
8. Мозолєв, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
9. Хмара, М.А. Мозолєв, О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с
10. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501)
11. Mozolev, O., Khmara, M., & Bodnar, A. (2025). Analysis of the Effectiveness of Fitness Programs “Health and Development during War” on the Physical and Mental Health of Students. *Pedagogical Discourse*, 37, 72–80.

Допоміжна

1. Школа О.М. (2017). Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. *Комунальний заклад «ХГПА» ХОР*, Харків, 217 с.
2. Жлобо, Т.М., Жлобо, В.О., Баймлер, Є.В., & Чорнорот, О.А. (2021). Сучасні фітнес технології, як засіб підвищення рухової активності молоді. *Editorial board*, 324.
3. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолєв, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, Том 2(1), 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.
4. Мозолєв, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.

5. Мозолев О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
6. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
7. Мозолев, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.