

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фітнес технології фізичного виховання

Галузь знань: Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Хмельницький – 2025 рік

Робоча програма з «Фітнес технології фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) – 14 с.

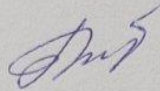
«28» серпня 2025 року

Розробник:

Хмара Марина Анатоліївна, викладач кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології.

Робочу програма затверджена на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2025 р.

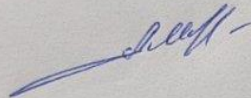
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

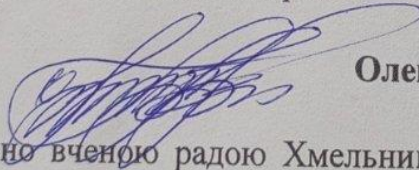


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №1 від «27» серпня 2025 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «28» серпня 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Курс: підготовка магістрів	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 5 Змістові модулі: 3	014.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 2 Семестр: 4
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) самостійна робота. Тижневих годин – 6 год		Загальна кількість годин 150, з них: аудиторні заняття – 96 год З них: лекційних – 36 год; семінарських – 6 год; практичних – 54 год; Самостійна робота – 60 год. Вид підсумкового контролю – екзамен
Зміст навчального матеріалу структурований за 2-ма змістовими модулями Модуль 1 Теоретичні основи сучасних фітнес технологій Модуль 2 Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій		Види контролю: екзамен, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес технології фізичного виховання» полягає в опануванні студентами теоретичних 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:

- сформувати 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;
- сформувати практичні навички проведення занять з фізичної культури з використанням сучасних фітнес-технологій.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- основні терміни та поняття, що використовуються під час занять фітнесом;
- зміст, завдання, мету проведення занять фітнесом;
- сутність, функції, та структуру проведення занять різними видами фітнесу;
- основні особливості та відмінності технологій проведення занять різними видами фітнесу;

➤ сучасні інноваційні фітнес технології, що користуються найбільшою популярністю серед молоді;

➤ основні переваги занять оздоровчими видами фітнесу.

вміти:

➤ обґрунтувати необхідність використання сучасних фітнес технологій для фізичного розвитку учнів;

➤ конструювати власне педагогічне бачення вдосконалення системи фізичного виховання учнів з використанням сучасних фітнес технологій;

➤ організовувати педагогічну взаємодію між учнями та вчителем для досягнення позитивних результатів навчання;

➤ знаходити оптимальне співвідношення між традиційними заняттями з фізичної культури та заняттями з використанням сучасних фітнес технологій;

➤ використовувати інноваційні технології та елементи передового педагогічного досвіду в використанні фітнес технологій на уроках фізичної культури;

➤ планувати заняття з використанням різних технологій фітнесу;

➤ проводити заняття з фізичної культури з використанням різних фітнес технологій;

➤ оцінювати рівень досягнень учнів.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

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

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1 Теоретичні основи сучасних фітнес технологій.

Тема 1. Предмет курсу «Фітнес технології фізичного виховання». Основні поняття сучасних фітнес-технологій.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення. Культура людини. Фізичне виховання як складний психолого-педагогічний процес. Формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Поняття: фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізична освіта, фізичні якості, фізична рекреація, здоровий спосіб життя, загальний фітнес, фітнес-технологія.

Тема 2. Виникнення та розвиток фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Виникнення фітнес-технологій. Поява фітнес технологій в Україні та їх розвиток.

Тема 3. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.

Характеристика поняття «фітнес». Загальний фітнес. Фізичний фітнес. Фізіологічний фітнес. Характерні особливості фітнесу. Зародження групових фітнес-програм. Етапи розвитку фітнес програм.

Тема 4. Технології рухової активності аеробного спрямування.

Аеробіка як один із видів сучасних фітнес технологій. Традиційні заняття аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання, лижі). Заняття на кардіотренажерах: бігових доріжках (тредмілах), велотренажерах, крос-тренажерах, степ-аеробіка.

Тема 5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.

Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я людини. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.

Тема 6. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування.

Оздоровчий вплив фізичної активності на організм. Норми рухової активності. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини.

Тема 7. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Вплив занять гімнастикою на організм людини.

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

Тема 8. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм.

Вимоги до створювання фітнес-програм. Принципи організації фітнес тренування. Технології створення фітнес програм. Планування фітнес програми. Керування фітнес програмою.

Тема 9. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.

Типи занять з фітнесу. Структура занять з фітнес тренування. Вимоги та рекомендації щодо побудови розминки, проведення основного тренування та заминки. Інтенсивність, тривалість, частота занять.

Тема 10. Особливості методики проведення уроків з атлетичної гімнастики.

Виникнення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів. Основні засоби атлетичної гімнастики. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.

Тема 11. Особливості методики проведення занять зі стретчингу.

Особливості підбору комплексів вправ та методики проведення занять на розтягнення м'язів. Функції та завдання стретчинг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики.

Тема 12. Особливості методики проведення занять з пілатесу.

Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу.

Тема 13. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.

Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень.

Тема 14. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. Основи самоконтролю.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних фітнес технологій						
Тема 1. Предмет курсу «Фітнес технології фізичного виховання». Основні поняття сучасних фітнес-технологій	6	2		2		2

Тема 2. Виникнення та розвиток фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	6	2		2		2
Тема 3. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	8	4		2		2
Тема 4. Технології рухової активності аеробного спрямування	14	4	2	4		4
Тема 5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки	10	2		4		4
Тема 6. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування	10	2		4		4
Тема 7. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики	14	4	2	4		4
Разом за змістовим модулем 1	68	20	4	22		22
Змістовий модуль 2. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій						
Тема 8. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм	14	2		6		6
Тема 9. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	18	4	2	6		6
Тема 10. Особливості методики проведення уроків з атлетичної гімнастики.	10	2		4		4
Тема 11. Особливості методики проведення занять зі стретчингу.	10	2		4		4
Тема 12. Особливості методики проведення занять з пілатесу.	10	2		4		4
Тема 13. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.	10	2		4		4
Тема 14. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	10	2		4		4
Разом за змістовим модулем 2	82	16	2	32		32
Усього годин	150	36	6	54		54

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Технології рухової активності аеробного спрямування.	2
2	Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	2
3	Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет курсу «Фітнес технології фізичного виховання». Основні поняття сучасних фітнес-технологій	2
2	Виникнення та розвиток фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	2
3	Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	2
4	Технології рухової активності аеробного спрямування.	4
5	Класифікація видів оздоровчої аеробіки.	4
6	Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування.	4
7	Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	4
8	Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм.	6
9	Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	6
10	Особливості методики проведення уроків з атлетичної гімнастики.	4
11	Особливості методики проведення занять зі стретчингу.	4
12	Особливості методики проведення занять з пілатесу.	4
13	Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.	4
14	Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	4

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет курсу «Фітнес технології фізичного виховання». Основні поняття сучасних фітнес-технологій.	2

2	Виникнення та розвиток фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.	2
3	Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	2
4	Технології рухової активності аеробного спрямування.	4
5	Класифікація видів оздоровчої аеробіки.	4
6	Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування.	4
7	Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	4
8	Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм.	6
9	Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	6
10	Особливості методики проведення уроків з атлетичної гімнастики.	4
11	Особливості методики проведення занять зі стретчингу.	4
12	Особливості методики проведення занять з пілатесу.	4
13	Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.	4
14	Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	4

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

- 1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;
- 2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;
- 3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;

4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;

5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;

6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;

7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є екзамен, який може проводитись або в усній або у письмовій формі.

Питання до екзамену

1. Дайте визначення поняття «фітнес».
2. Дайте визначення поняття «оздоровча аеробіка».
3. Історія виникнення фітнесу.
4. Історія розвитку групових фітнес-програм.
5. Розкрийте основні особливості фітнесу.
6. Розкрийте взаємозв'язок між фізичною активністю та станом здоров'я людини.
7. Розкрийте оздоровчий вплив фізичної активності на організм людини.

8. Класифікація фітнес-програм
9. Охарактеризуйте зміст фітнес програм аеробного спрямування.
10. Охарактеризуйте зміст фітнес програм силового спрямування.
11. Охарактеризуйте зміст фітнес програм координаційного розвитку.
12. Охарактеризуйте зміст фітнес програм комплексного розвитку.
13. Класифікація рекреаційних фітнес програм.
14. Дайте характеристику віковим нормам рухової активності людини.
15. Дайте визначення поняття «фітнес програма».
16. Які вам відомі принципи фітнес тренування.
17. Розкрийте зміст принципу суперкомпенсації.
18. Розкрийте зміст принципу систематичності фітнес тренування.
19. Розкрийте зміст принципу специфічності фітнес тренування.
20. Розкрийте зміст принципу індивідуалізації фітнес тренування.
21. Розкрийте зміст принципу безпеки фітнес тренування.
22. Базові елементи фітнес тренувань.
23. Розкрийте зміст розминки під час фітнес тренувань.
24. Які вам відомі рекомендації щодо побудови розминки.
25. Які вам відомі вимоги до проведення основного фітнес тренування.
26. Які вам відомі рекомендації щодо побудови заминки.
27. Розкрийте особливості планування фітнес програми.
28. Розкрийте особливості інтенсивності фітнес тренувань.
29. Розкрийте вимоги до тривалості фітнес тренувань.
30. Оздоровчо-рекреаційна спрямованість фітнес програм.
31. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу.
32. Особливості проведення фітнес тренувань для корегування постави.
33. Фітнес тренування з елементами єдиноборств.
34. Циклічні види фітнес тренування.
35. Комплексні види фітнес тренування.
36. Інтервальне фітнес тренування.
37. Колове фітнес тренування.
38. Степ тренування.
39. Аеробіка.
40. Фітбол-тренування.
41. Калланетика як система фітнес тренування.
42. Пілатес як один з найбезпечніших видів фітнес тренування.
43. Фітнес-йога як система фітнес тренування, що спрямована на розслаблення, зняття стресу та релаксацію.
44. Танцювальна аеробіка та її особливості.
45. Аквафітнес як універсальна система фітнес тренувань у воді.
46. Аутогенне фітнес тренування.
47. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом.
48. Взаємозв'язок між заняттям фітнесом та харчуванням.
49. Фітнес тренування для зняття стресу.
50. Самоконтроль під час занять фітнесом.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль №1							Змістовий модуль № 2							екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14		100
0-4	0-4	0-4	0-5	0-4	0-4	0-5	0-5	0-5	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-40	0-100

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	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

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. Мозолев, 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., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Pronenko, 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, 77–92.

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., Мозолев, 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. Мозолев, 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.

15. Інформаційні ресурси

Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.

2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри (циклової комісії), у раді (методичної комісії) факультету (навчального закладу), підписується завідувачем кафедри (головою циклової комісії), головою ради (методичній комісії) і затверджується проректором (заступником директора) вищого навчального закладу з навчальної роботи.

3. Формат бланка А4 (210×297 мм.).