

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**СИЛАБУС
Вибіркового освітнього компонента
ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТІ**

підготовки першого (бакалаврського) рівня

Луцьк – 2026

Силабус освітнього компонента «Фітнес технології у спорті» для підготовки першого (бакалаврського) рівня підготовки

Розробник:

Ващук Л.М. – доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Мудрик Ж.С.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

протокол № 1 від 29.08. 2025 р.

Завідувач кафедри:



Індика С.Я.

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
денна форма здобуття освіти	АОсвіта	вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5	A7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт Перший (бакалаврський)	Рік навчання: <u>4</u>
		Семестр: <u>8</u>
		Лекції: <u>10</u> год.
		Практичні: <u>20</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Самостійна робота: <u>110</u> год.
		Консультації: <u>10</u> год.
		Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
заочна форма здобуття освіти	АОсвіта	вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5	A7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт Перший (бакалаврський)	Рік навчання: <u>4</u>
		Семестр: <u>8</u>
		Лекції: <u>4</u> год.
		Практичні: <u>6</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Самостійна робота: <u>122</u> год.
		Консультації: <u>18</u> год.
		Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладачів

ППП – Ващук Людмила Миколаївна

Посада – доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Науковий ступінь - кандидат педагогічних наук

Наукове звання - доцент

Контактна інформація - +380504382805, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Комунікація зі студентами: електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації, індивідуальні завдання з навчальної дисципліни здобувачі освіти можуть отримати щосереди та щоп'ятниці з 15.00 до 17.00 год.

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу. Освітній компонент «**Фітнес технології у спорті**» спрямований для вивчення сучасних методів та засобів, які використовуються у фітнесі для покращення тренувального процесу. Здобувачі освіти матимуть можливість ознайомитися з новітніми технологіями, приладами, програмами та методами, що підвищують ефективність тренувань та допомагають досягати бажаних результатів.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета викладання вибіркового освітнього компонента полягає в забезпеченні підготовки студентів у використанні теоретичних і практичних знань, умінь та навичок для досягнення успішності спортивної діяльності.

Завдання:

- навчитися застосовувати теорію навчання в практиці фізичного виховання і спорту;
- засвоїти сучасні технології, методи і використовувати в системі навчання руховими навичками;
- навчитися обирати методи тренувального процесу згідно особливостями спортивної діяльності;
- здобути навички планування, організації та проведення занять із фітнесу для покращення тренувального процесу з обраного виду спорту.

3. Soft skills

- комунікативні уміння й навички – готовність до вільної комунікації з учасниками освітнього процесу, вміння аргументувати, переконувати та захищати власні думки й переконання;
- аналітичне та критичне мислення – вміння/здатність знаходити і структурувати матеріал, встановлювати взаємозв'язки між окремими елементами, визначати головну та другорядну інформацію;
- когнітивна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін, успішно вирішувати нові виклики, проблеми;

- емоційний інтелект – ментальні здібності, які беруть участь в усвідомленні і розумінні власних емоцій, емоцій навколишніх (дітей, батьків, колег) та вміння керувати емоціями;
- креативність, оригінальність та ініціативність – здатність генерувати інноваційні ідеї, знаходити оригінальні творчі рішення, вміння вільно мислити;
- вміння працювати в команді – налагоджувати ефективну співпрацю в групі, мікрогрупі для досягнення спільної мети;
- лідерські якості – сукупність умінь, навичок, рис характеру, визнання високих результатів у діяльності, що забезпечують успіх.

Структура освітнього компонента Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
		Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	
Змістовий модуль 1. Сучасні фітнес програми у тренувальному процесі						
Тема 1. Тенденції у фітнес індустрії, інноваційні засоби у спорті	14	2	2	10	2	УО/5
Тема 2. Новітні тренувальні прилади та обладнання	14	2		10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Мобільні додатки та програми для фітнесу	14		2	10	2	ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо рекреаційної спрямованості	14	2	2	10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Сучасні методи тренувань засобами фітнесу	6			4		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	62	6	6	44	6	30
Змістовий модуль 2. Технологія проведення тренувального процесу з використанням сучасних засобів фітнесу.						
Тема 6. Використання біометричних даних для персоналізації тренувань	14	2	2	10		УО/ВПЗ/5
Тема 7. Віртуальна реальність, фітнес-ігри та стимулятори тренувань	12		2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. НІПТ (високоінтенсивні тренувальні програми)	12	2	2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. CrossFit , методика застосування у тренувальному процесі	12		2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Взаємодія інноваційних методик з тренерськими програмами	8			4	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	58	4	8	44	2	30
Види підсумкових робіт						Бал
Поточний контроль						60
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 1 (Тести)						20
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 2 (Тести)						20

Модульна контрольна робота						40
Усього годин / Балів	120	10	14	88	8	100

Форма контролю*: УО – усне опитування; ВПЗ – виконання практичних завдань; РМГ – робота в малих групах, ПР – проектна робота.

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
Лек.		Практ.	Сам. роб.	Конс.		
Змістовий модуль 1. Теоретичні засади сучасних фітнес програми у тренувальному процесі						
Тема 1. Тенденції у фітнес індустрії, інноваційні засоби у спорті.	10	2	2	6		УО/5
Тема 2. Новітні тренувальні прилади та обладнання	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Мобільні додатки та програми для фітнесу	12		2	10		ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо рекреаційної спрямованості	12			10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Сучасні методи тренувань засобами фітнесу	10			10		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	56	2	4	46	4	30
Змістовий модуль 2. Технологія проведення тренувального процесу з використанням сучасних засобів фітнесу.						
Тема 6. Використання біометричних даних для персоналізації тренувань	16	2	2	10	2	УО/ВПЗ/5
Тема 7. Віртуальна реальність, фітнес-ігри та стимулятори тренувань	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. НІТ (високоінтенсивні тренувальні програми)	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. CrossFit , методика застосування у тренувальному процесі	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Взаємодія інноваційних методик з тренерськими програмами	12			10	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	64	2	2	50	10	30
Види підсумкових робіт						Бал
Поточний контроль						60
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 1 (Тести)						20
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 2 (Тести)						20
Модульна контрольна робота						40
Усього годин / Балів	120	4	6	96	14	100

Форма контролю*: УО – усне опитування; ВПЗ – виконання практичних завдань; РМГ – робота в малих групах, ПР – проектна робота.

5. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Завдання
1	Дослідити, проаналізувати інформацію за темою самостійного заняття «Інноваційні тренувальні прилади та обладнання».
2	Дослідити та проаналізувати за темою самостійного заняття «Мобільні додатки та програми для фітнесу».
3	Дослідити та проаналізувати за темою самостійного заняття «Віртуальна реальність та фітнес-ігри».
4	Дослідити та проаналізувати за темою самостійного заняття «Тенденції у фітнес-індустрії».
5	Дослідити та проаналізувати за темою самостійного заняття «Використання біометричних даних для персоналізації тренувань».
6	Розробити індивідуальні програми для підвищення фізичної підготовленості студентів своєї групи, врахувавши біометричні дані.
7	Розробити план конспект за темою самостійного заняття. «Рекомендації щодо контролю маси тіла».
8	Дослідити та проаналізувати тему самостійного заняття. «Правила гідратації під час занять фітнесом».
9	Ознайомитися за темою самостійного заняття. «Правила харчування при заняттях фітнес вправами».
10	Розробити схему колового тренування для розвитку фізичних якостей студентів відносно стану здоров'я, фізичної підготовленості, статі.
11	Розробити індивідуальні плани тренування для студентів, що займаються у групах підвищення спортивної майстерності.
12	Проаналізувати тему самостійного заняття. «Контроль та самоконтроль на заняттях з фітнесу за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками».
13	Проектна робота на вибір (створення тренувальної програми, дослідження інноваційного обладнання тощо)
14	Скласти план схему за темою самостійного заняття. «Структура і зміст інтервального (TWB – total body workout) і силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT».
15	Проаналізувати тему самостійного заняття. «Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – ABT (Abdominal, Bams, Trighs)».

IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з освітнього компоненту «Фітнес-технології у спорті» - це оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти протягом семестру усіх видів аудиторної роботи.

Форми участі здобувачів освіти у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- усна відповідь;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- виконання практичних завдань;
- робота в малих групах;
- самостійне опрацювання тем;
- письмові завдання (тестові контрольні роботи, творчі роботи, проектні роботи).

Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосується тем лекційних занять, які не ввійшли в теретичний курс, або ж були розглянуті коротко.

Підсумкова оцінка за вивчення предмета виставляється за 100-бальною шкалою і складається із сумарної кількості балів за: 1) поточне оцінювання з відповідних тем; 2) написання модульних контрольних робіт у вигляді тестів.

У випадку якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті зарахування результатів навчання здійснюється згідно «ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» [1_Визнання_резул_татів_ВНУ_ім._Л.У._2_ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](http://vnu.edu.ua) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю).

Політика академічної доброчесності. Здобувачу освіти необхідно дотримуватися морально-етичних правил: не пропускати аудиторних занять (у разі пропуску – причину підтвердити документально) не привласнювати чужу інтелектуальну працю; у разі цитування наукових праць, методичних розробок, результатів досліджень, таблиць, та ін., необхідно вказувати посилання на першоджерело. У творчих, дослідницьких, методичних роботах, при виконанні самостійної роботи, слід аргументовано доводити і висловлювати власну думку, спираючись на знання та уміння, здобуті у процесі навчання у ЗВО.

Самостійні та проектні роботи, практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки або повне її анулювання.

V. Підсумковий контроль

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час практичних занять, самостійної роботи та написання МКР у вигляді тестів по закінченню вивчення модулю.

Залік виставляється за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які зазначено силабусом. У випадку якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважної причини), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У

дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Історія формування і теорії походження фітнес програм. Мета, завдання і характеристика фітнесу в сучасному суспільстві.
2. Структура фізичної підготовленості людини. Визначення особливості раціонального змісту й обсягів рухової активності.
3. Вікові особливості проведення фітнес програм. Контроль за оздоровчим ефектом фітнес програм.
4. Класифікація видів оздоровчого фітнесу, характеристика, структурні компоненти та різновиди. Основні принципи застосування.
5. Оцінювання рівня фізичного стану та фізичної підготовленості. Визначення дозування фізичних навантажень.
6. Загальна характеристика роботи м'язів. Біомеханіка м'язів голови, тулуба, шиї, верхньої кінцівки, нижньої кінцівки.
7. Структура складання навчальних комплексів з фітнесу та класифікація вправ, методичні рекомендації до проведення занять.
8. Особливість проведення індивідуальних і групових заняття по фітнесу. Регулювання фізичного навантаження під час занять
9. Структура і спрямованість тренувальних навантажень.
10. Відпочинок у процесі виконання фізичних вправ. Типи інтервалів відпочинку.
11. Особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості; види рухової активності силової спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності в воді; види рухової активності рекреативного характеру.
12. Класифікація фітнес програми які залежать від віку та статі населення.
13. Охарактеризувати дослідження, які аналізують нові тренувальні методи, такі як НІТ (високоінтенсивний інтервальний тренувальний) та CrossFit.
14. Дослідження, які розглядають використання віртуальної реальності для тренувань та розваг.
15. Дослідження, які вивчають вплив мобільних додатків, смартфонів та носимих пристроїв на тренування та здоров'я.
16. Охарактеризувати сучасні тренувальні прилади та обладнання, такі як смарт-тренажери та біометричні датчики.
17. Охарактеризувати одяг для фітнесу: секрети сучасних матеріалів.
18. Комп'ютерні фітнес-програми: їх застосування у тренувальному процесі.
19. Інноваційні засоби фітнесу та взаємодія їх з тренерськими програмами.
20. Контроль та самоконтроль на заняттях з фітнесу за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.
21. Визначте алгоритм складання програм персональних тренувань.

22. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
23. Сучасні тенденції розвитку інновацій у спорті.
24. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
25. Розробіть програму фітнес занять, використовуючи вправи у парах з партнером та силовим обладнанням.

VI. Шкала оцінювання

Загальна сума балів за курс – 100. Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90-100	Зараховано
82-89	
75-81	
67-74	
60-66	
0-59	Незараховано (необхідне перескладання)

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти спеціальностей «Медицина», «Стоматологія», «Фармація», «Терапія і реабілітація»

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170-200	Зараховано
150-169	
140-149	
130-139	
120-129	
0-119	Незараховано (необхідне перескладання)

VII. Рекомендована література

Основна література:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. 2018. – 208 с.

2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. С. 48
3. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2016. 566 с
4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. С. 139 Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями
5. Kercher, Vanessa M. Martinez, et al. "2023 Fitness Trends from around the Globe." *ACSM's Health & Fitness Journal* 27.1 (2023): 19-30.

Додаткова література:

1. Ayesbaevich, Primbetov Azamat. "WAYS TO DEVELOP WOMEN'S PHYSICAL FITNESS IN FREESTYLE WRESTLING." *Open Access Repository* 4.3 (2023): 247-252.
2. Alvarez-Jimenez, Laura, et al. "Effects of statins on fat oxidation improvements after aerobic exercise training." *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 108.5 (2023): e139-e147.
3. Batrakoulis A. et al. Hybrid-type, multicomponent interval training upregulates musculoskeletal fitness of adults with overweight and obesity in a volume-dependent manner: A 1-year dose-response randomised controlled trial // *European Journal of Sport Science*. – 2023. – Т. 23. – №. 3. – С. 432-443.
4. Duran, Ümmügülsüm Doğan, et al. "Comparison of the effectiveness of anti-gravity treadmill exercises and underwater walking exercises on cardiorespiratory fitness, functional capacity and balance in stroke patients." *Acta Neurologica Belgica* 123.2 (2023): 423-432.
5. Khasanov, A. T., and A. M. Azimov. "Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies." *Journal of Pedagogical Inventions and Practices* 17 (2023): 57-62.