

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет (інститут) фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра теорії спорту та фізичної культури**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**ФІТНЕС ЙОГА.**  
**Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Силабус освітнього компонента «Харчування в системі підготовки спортсменів» підготовки першого (бакалаврського) рівня**

**Розробник:** Петрович В.В. доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С.

**Силабус освітнього компонента кафедри теорії спорту та фізичної культури затверджено на засіданні**

протокол № 1 від 29.08.2025 р.

Завідувач кафедри:  Альошина А.І.

## I. Опис освітнього компонента

| Найменування показників                 | Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень | Характеристика освітнього компонента   |
|---|--|--|
| Денна форма здобуття освіти             | А Освіта<br>А 7 Фізична культура і спорт<br>ОПП Фізична культура і спорт,<br>Перший (бакалаврський)          | <b>Вибірковий</b>  |
| Кількість годин/кредитів<br>_150_ / _5_ |  | Рік навчання <u>  4  </u>  |
|   |  | Семестр <u>  8  </u> -ий   |
| ІНДЗ: <u>  €  </u>                      |  | Лекції <u>  10  </u> год.  |
|   |  | Практичні (семінарські) <u> 20 </u> год.<br>Лабораторні <u>      </u> год.<br>Індивідуальні <u>      </u> год. |
|   |  | Самостійна робота <u> 110 </u> год.<br>Консультації <u>  10 </u> год.  |
|   |  | Форма контролю: залік  |
| Мова навчання українська                |  |  |

## II. Інформація про викладача

ППП Петрович Вікторія Володимирівна

Науковий ступінь кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Контактна інформація роб. тел. (0332) 242068, [petrovich.vita@eenu.edu.ua](mailto:petrovich.vita@eenu.edu.ua)

Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

## III. Опис освітнього компонента

1. **Анотація курсу.** Освітній компонент «Фітнес йога» спрямований на ознайомлення здобувачів освіти з основами фітнес-йоги як сучасного оздоровчого напрямку рухової активності. Курс передбачає вивчення базових асан, дихальних практик і принципів побудови занять, спрямованих на розвиток гнучкості, сили, витривалості та психоемоційної рівноваги, з урахуванням безпеки та індивідуальних можливостей.

*Силабус вибіркового освітнього компонента «Фітнес йога» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.*

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою освітнього компоненту «Фітнес йога» є формування у здобувачів освіти теоретичних знань і практичних навичок використання фітнес-йоги як засобу оздоровлення, розвитку фізичних якостей та підтримання психоемоційного балансу з урахуванням індивідуальних можливостей і вимог безпеки.

Основними *завданнями* вивчення освітнього компонента «Фітнес йога» є:

- ознакомит з теоретичними основами та принципами фітнес-йоги;
- навчити базовим асанам, дихальним і релаксаційним технікам;
- сформуванати навички правильного та безпечного виконання вправ;
- сформуванати вміння побудови та проведення тренувальних занять з фітнес-йоги з урахуванням мети, рівня підготовленості та індивідуальних особливостей;
- розвинути вміння самоконтролю фізичного й психоемоційного стану;
- сформуванати мотивацію до ведення здорового способу життя.

3. *Soft skills* освітнього компонента «Фітнес йога»:

- саморегуляція та стресостійкість;
- усвідомленість і концентрація уваги;
- відповідальність і самодисципліна;
- навички самоконтролю та саморефлексії;
- комунікація та командна взаємодія;
- адаптивність і гнучкість;
- планування й організація діяльності.

1. Структура освітнього компонента.

| Назви змістових модулів і тем<br>(Денна форма)   | Усього | Лек. | Практ. | Сам. роб. | Конс. | Форма контролю/<br>Бали   |
|--|--------|------|--------|-----------|-------|---------------------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Назва модуля</b>  |        |      |        |           |       |                           |
| Тема 1. Теоретичні основи фітнес-йоги. Поняття, мета і завдання фітнес-йоги. Принципи побудови занять. Вплив фітнес-йоги на організм людини.               | 26     | 2    | 2      | 20        | 2     | КЛ, Т, ДС/<br>10 б.       |
| Тема 2. Техніка виконання базових асан фітнес-йоги. Класифікація асан. Особливості виконання базових положень тіла. Типові помилки та способи їх корекції. | 28     | 2    | 4      | 20        | 2     | КЛ, Т, ДС/<br>15 б.       |
| Тема 3 Дихальні та релаксаційні практики у фітнес-йозі<br>Основи дихальних технік (пранаяма). Релаксація та відновлення. Поєднання дихання з рухами.       | 28     | 2    | 4      | 20        | 2     | КЛ, Т, ДС,<br>Р/<br>15 б. |
| Разом за модулем 1   | 82     | 6    | 10     | 60        | 6     | 40                        |
| <b>Змістовий модуль 2. Назва модуля</b>  |        |      |        |           |       |                           |
| Тема 4. Побудова та методика проведення занять з фітнес-йоги. Структура тренувального  | 39     | 2    | 5      | 30        | 2     | КЛ, Т, ДС/<br>15 б.       |

|   |     |    |    |     |    |                     |
|---|-----|----|----|-----|----|---------------------|
| заняття. Підбір вправ і дозування навантаження. Адаптація занять до рівня підготовленості.  |     |    |    |     |    |                     |
| Тема 5. Безпека, самоконтроль і оздоровчий ефект фітнес-йоги<br>Правила безпеки під час занять.<br>Самоконтроль фізичного та психоемоційного стану. | 29  | 2  | 5  | 20  | 2  | КЛ, Т, ДС/<br>15 б. |
| Разом за модулем 2  | 68  | 4  | 10 | 50  | 4  | 30                  |
| <b>Види підсумкових робіт</b><br>(за потреби)   |     |    |    |     |    | Бал                 |
| Контрольна робота (за наявності)  |     |    |    |     |    | -                   |
| <b>ІНДЗ</b> (за наявності)  |     |    |    |     |    | 30                  |
| <b>Інше</b> (вказати)   |     |    |    |     |    | -                   |
| <b>Всього годин/Балів</b>   | 150 | 10 | 20 | 110 | 10 | 100                 |

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

2. Завдання для самостійного опрацювання.
  1. Опрацювати основні поняття та терміни фітнес-йоги.
  2. Проаналізувати вплив фітнес-йоги на фізичний і психоемоційний стан людини.
  3. Вивчити техніку виконання базових асан фітнес-йоги (за відео- та методичними матеріалами).
  4. Скласти комплекс базових асан для початкового рівня підготовленості.
  5. Опрацювати основні дихальні техніки, що використовуються у фітнес-йозі.
  6. Розробити структуру тренувального заняття з фітнес-йоги.
  7. Проаналізувати правила безпеки та протипоказання під час занять фітнес-йоогою.
  8. Провести самостійне тренувальне заняття з фітнес-йоги та здійснити самооцінювання фізичного стану.
  9. Підготувати коротке повідомлення (презентацію/реферат) на тему оздоровчого впливу фітнес-йоги.
  10. Розробити індивідуальні рекомендації щодо використання фітнес-йоги для підтримання здорового способу життя.

#### IV. Політика оцінювання

Навчальні досягнення здобувачів першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип обов’язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, на підставі результатів виконання всіх видів запланованої навчальної роботи

впродовж семестру: аудиторної роботи під час лекційних, практичних занять, самостійної роботи тощо.

**Поточна оцінка** – це сума балів, які отримує здобувач вищої освіти за поточну роботу з відповідних тем освітнього компонента. Максимальний бал за кожну з форм роботи визначає силабус освітнього компонента. Результати поточного контролю знань здобувачів вищої освіти вносяться до журналу обліку роботи академічної групи і враховуються під час виставлення підсумкового балу з ОК.

Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) освіти за поточну навчальну діяльність, становить **100 балів**.

У Положенні про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки визначено правила, порядок та процедуру визнання результатів навчання. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені силабусом освітнього компонента.

Здобувачам першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового), які брали участь у змаганнях найвищого рівня, у конференціях, були волонтерами на змаганнях, у підготовці наукових публікацій тощо й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю з відповідного ОК.

При цьому загальна кількість балів, що вноситься до відомості за поточну роботу, не може перевищувати 100.

**Залік** викладач виставляє за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом ОК.

У випадку, якщо здобувач освіти впродовж поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100. Повторне складання заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету (інституту).

#### **Політика щодо відвідування занять**

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані загальні та фахові компетентності, вчасно та якісно виконати завдання. Відвідування занять є обов'язковим.

З поважних причин (наприклад, хвороба (довідка від сімейного лікаря), працевлаштування за фахом (довідка з місця роботи) навчання може відбуватися за індивідуальним графіком (онлайн) за погодженням із деканом факультету (інституту).

Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу є обов'язковим. До практичних занять здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) готують презентації, реферати, проходять тестові завдання до кожної теми у програмі Tims і т. ін. Пропуски практичних занять відпрацьовуються: здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) опрацьовує тему самостійно, виконує практичні завдання до теми, укладає навчально-методичні кейси. На консультаціях здобувач освіти має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено за пропущені теми.

#### **Політика щодо академічної доброчесності**

Здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності відповідно до норм загальнонародських та європейських цінностей, Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-

технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про запобігання корупції», Цивільного Кодексу України, Статуту Волинського національного університету імені Лесі Українки, зокрема:

- не толерувати плагіат, списування, неправомірне використання чужих напрацювань;
- використовувати у навчальній діяльності лише перевірені та достовірні джерела інформації та правильно оформляти покликання на використані інформаційні джерела;
- подавати на оцінювання лише самостійно виконану роботу, що не є запозиченою або переробленою з іншої, виконаною іншими особами; мінімальний відсоток унікальності – 60 %.

Виявлення ознак академічної недобросовісності в письмовій роботі є підставою для її незарахування.

#### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Перескладання будь-яких видів робіт, передбачених силабусом освітнього компонента, з метою підвищення підсумкової модульної оцінки не дозволяється.

Здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив упродовж семестру (з поважних причин), таким чином покращити свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Кінцевий термін ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

### **V. Підсумковий контроль**

Із вибірових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Підсумковий контроль знань складається з теоретичної частини та теоретичного завдання практичного спрямування, що включає усну бесіду з викладачем (комісією викладачів) по тематиці навчальної дисципліни.

Питання до заліку.

1. Поняття та сутність фітнес-йоги як напряму оздоровчої рухової активності.
2. Мета, завдання та принципи фітнес-йоги.
3. Відмінності фітнес-йоги від класичної йоги та інших фітнес-напрямів.
4. Вплив фітнес-йоги на фізичний стан організму людини.
5. Вплив фітнес-йоги на психоемоційний стан і рівень стресу.
6. Класифікація асан у фітнес-йозі.
7. Техніка виконання базових асан (стоячи, сидячи, лежачи).
8. Роль правильного положення тіла та вирівнювання (alignment) у фітнес-йозі.
9. Типові помилки під час виконання асан та способи їх корекції.
10. Значення розминки та заминки у заняттях з фітнес-йоги.
11. Поняття та значення дихання у фітнес-йозі.
12. Основні дихальні техніки, що використовуються у фітнес-йозі.
13. Поєднання дихання з рухами під час виконання асан.
14. Релаксаційні техніки та їх роль у відновленні організму.
15. Вплив дихальних і релаксаційних практик на працездатність.

16. Структура тренувального заняття з фітнес-йоги.
17. Принципи побудови комплексу вправ з фітнес-йоги.
18. Дозування фізичного навантаження у фітнес-йозі.
19. Особливості побудови занять для осіб з різним рівнем підготовленості.
20. Адаптація тренувальних занять з фітнес-йоги до індивідуальних потреб.
21. Правила безпеки під час занять фітнес-йоогою.
22. Протипоказання до занять фітнес-йоогою.
23. Самоконтроль фізичного стану під час і після занять.
24. Ознаки перевтоми та перенавантаження у фітнес-йозі.
25. Профілактика травматизму під час занять фітнес-йоогою.
26. Значення фітнес-йоги у формуванні здорового способу життя.
27. Використання фітнес-йоги в оздоровчій та рекреаційній діяльності.
28. Роль самостійних занять у підвищенні ефективності фітнес-йоги.
29. Планування індивідуального заняття з фітнес-йоги.
30. Soft skills, що формуються під час занять фітнес-йоогою.

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

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

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Іваненко, О. П. *Фітнес йога: теорія та практика* / О. П. Іваненко. – Київ: Здоров'я, 2021. – 256 с.
2. Петрова, Л. В. *Йога для здоров'я та фітнесу* / Л. В. Петрова. – Харків: Фітнес-прес, 2019. – 198 с.
3. Баранов, С. М. *Оздоровча йога: методика та техніка виконання асан* / С. М. Баранов. – Львів: Світ, 2020. – 212 с.
4. Iyengar, B. K. S. *Light on Yoga: Yoga Dipika* / B. K. S. Iyengar. – London: Thorsons, 2010. – 832 p.
5. Ross, A., Thomas, S. *The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies* / A. Ross, S. Thomas // *J Altern Complement Med.* – 2010. – Vol. 16, No. 1. – P. 3–12.
6. Sherman, K. J. *Yoga for Chronic Pain: A Review of Clinical Evidence* / K. J. Sherman // *Phys Med Rehabil Clin N Am.* – 2012. – Vol. 23, No. 4. – P. 797–812.
7. Cope, S. *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing* / S. Cope. – New York: Bantam, 2012. – 384 p.

