

**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-СТЕП**

**підготовки**                      першого (бакалаврського) рівня

**Силабус освітнього компонента «Фітнес-степ» для підготовки першого (бакалаврського) рівня**

**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 29.08.2025р.

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	01 Освіта/ Педагогіка	вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5	017 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт Перший бакалаврський	Рік навчання: <u>3</u> Семестр: <u>5</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		вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5	01 Освіта/ Педагогіка 017 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт Перший бакалаврський	Рік навчання: <u>3</u> Семестр: <u>5</u> Лекції: <u>5</u> год. Практичні: <u>10</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Самостійна робота: <u>120</u> год. Консультації: <u>15</u> год. Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання: українська		

## **II. Інформація про викладачів**

### **ППП – Кренделева Венера Ульфатівна**

Посада – старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту  
Контактна інформація - +380501894081, [krendeleva.venera@univer.lutsk.ua](mailto:krendeleva.venera@univer.lutsk.ua)

### **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](mailto: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-степ» спрямований на формування теоретичних знань і практичних навичок використання степ-платформи як засобу аеробного тренування. У межах дисципліни студенти вивчають техніку виконання базових та варіативних кроків, принципи побудови хореографічних зв'язок, методика дозування фізичного навантаження та особливості адаптації занять до різних контингентів. Особлива увага приділяється впливу степ-аеробіки на розвиток витривалості, координації, сили та загальної фізичної підготовленості.

### **2. Мета і завдання освітнього компонента.**

**Мета** є формування у здобувачів освіти теоретичних знань і практичних умінь щодо організації та проведення тренувань зі степ-аеробіки, оволодіння технікою базових і варіативних кроків, методикою побудови хореографічних комбінацій та дозування фізичного навантаження.

#### **Завдання:**

- надати теоретичні знання щодо історії розвитку степ-аеробіки, її класифікації, основних принципів та методичних підходів до організації тренувань;
- ознайомити студентів із технікою виконання базових, варіативних і стилізованих кроків, правилами їх комбінації та способами побудови хореографічних зв'язок;
- сформувані навички дозування фізичного навантаження, добору темпу музичного супроводу, регулювання інтенсивності та адаптації занять до різних груп населення;
- навчити студентів планувати та конструювати тренувальні програми різного спрямування: силові, аеробні, координаційні, комбіновані;
- розвинути здатність до самостійного аналізу та корекції тренувального процесу, оцінювання ефективності занять і власної професійної діяльності.

### 3. Soft skills

- комунікативні уміння й навички – готовність до вільної комунікації з учасниками освітнього процесу, вміння аргументувати, переконувати та захищати власні думки й переконання;
- когнітивна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін, успішно вирішувати нові виклики, проблеми;
- креативність, оригінальність та ініціативність – здатність генерувати інноваційні ідеї, знаходити оригінальні творчі рішення, уміння вільно мислити;
- уміння 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					Форма контролю / Бали
	Усього	у тому числі				
		Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фітнес-ступу</b>						
Тема 1. Історія та розвиток степ-аеробіки	14	2	2	10	2	УО/5
Тема 2. Біомеханічні й фізіологічні основи рухової діяльності на степ-платформі	14	2		10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Техніка виконання базових і варіативних кроків	14		2	10	2	ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Музичний супровід у степ-аеробіці	14	2	2	10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Методика побудови хореографічних комбінацій	6			4		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	62	6	6	44	6	30
<b>Змістовий модуль 2. Практична методика проведення занять зі степ-аеробіки</b>						
Тема 6. Побудова тренувального заняття зі степ-аеробіки	14	2	2	10		УО/ВПЗ/5
Тема 7. Дозування фізичного навантаження	12			2	10	
Тема 8. Методика ведення групових занять	12	2	2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Варіативні програми тренувань: силові, аеробні, координаційні комплекси	12			2	10	
Тема 10. Контроль безпеки та оцінювання ефективності занять	8			4	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	58	4	8	44	2	30
<b>Види підсумкових робіт</b>						<b>Бал</b>
<b>Поточний контроль</b>						<b>60</b>
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 1 (Тести)						20

Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 2 (Тести)						20
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>40</b>
<b>Усього годин / Балів</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**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.	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фітнес-степу</b>						
Тема 1. Історія та розвиток степ-аеробіки	10	2	2	6		УО/5
Тема 2. Біомеханічні й фізіологічні основи рухової діяльності на степ-платформі	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Техніка виконання базових і варіативних кроків	12			10		ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Музичний супровід у степ-аеробіці	12			10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Методика побудови хореографічних комбінацій	10			10		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	56	2	4	46	4	30
<b>Змістовий модуль 2. Практична методика проведення занять зі степ-аеробіки</b>						
Тема 6. Побудова тренувального заняття зі степ-аеробіки	16	2	2	10	2	УО/ВПЗ/5
Тема 7. Дозування фізичного навантаження	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Методика ведення групових занять	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Варіативні програми тренувань: силові, аеробні, координаційні комплекси	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Контроль безпеки та оцінювання ефективності занять	12			10	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	64	2	2	50	10	30
<b>Види підсумкових робіт</b>						<b>Бал</b>
<b>Поточний контроль</b>						<b>60</b>
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 1 (Тести)						20
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 2 (Тести)						20
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>40</b>
<b>Усього годин / Балів</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**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	Опрацювати науково-методичні джерела щодо історії розвитку степ-аеробіки та підготувати короткий конспект (1–2 стор.).
2	Скласти таблицю біомеханічних характеристик базових кроків степ-аеробіки (наприклад: step touch, basic step, V-step).
3	Проаналізувати вплив степ-аеробіки на серцево-судинну та дихальну системи (письмове пояснення 1 стор.).
4	Вивчити класифікацію музичних треків за темпом і визначити оптимальний bpm для різних типів занять.
5	Підготувати реферат на тему «Сучасні тенденції у фітнес-напрямі step & dance».
6	Вивчити техніку 10 базових кроків (за відеоматеріалами) та скласти власний список ключових помилок у техніці.
7	Записати відео (1–2 хв.) з демонстрацією базової зв'язки з 4 кроків та власними варіаціями.
8	Розробити міні-комбінацію (32 рахунки) з використанням принципів add-on або layering (у письмовому вигляді або схемою).
9	Підібрати музичний супровід для тренування середньої інтенсивності та обґрунтувати вибір.
10	Скласти план-конспект розминки для заняття зі степ-аеробіки (тривалість 8–10 хв).

## IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з освітнього компоненту «Фітнес-степ» - 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 виникнення та розвитку степ-аеробіки.
2. Основні принципи організації аеробних тренувань.
3. Біомеханічні особливості рухів на степ-платформі.
4. Види степ-платформ та їх характеристика.
5. Показання та протипоказання до занять степ-аеробікою.
6. Техніка виконання базових кроків (basic step, step touch, V-step, knee up тощо).
7. Основні помилки під час виконання базових елементів та способи їх корекції.
8. Класифікація та варіанти варіативних кроків степ-аеробіки.

9. Особливості переходів і зміни рівнів у степ-комбінаціях.
10. Правила безпечної техніки виконання рухів на степ-платформі.
11. Поняття музичного темпу (bpm) та його значення у степ-аеробіці.
12. Музична фраза та її структура.
13. Критерії добору музики для занять різної інтенсивності.
14. Вплив музичного супроводу на мотивацію та ефективність тренування.
15. Принципи синхронізації рухів із музичним ритмом.
16. Принципи побудови хореографічних зв'язок: add-on, layering, pyramid.
17. Структура хореографічної комбінації: вступ, розвиток, кульмінація.
18. Особливості побудови хореографії для початківців і просунутих груп.
19. Структура заняття зі степ-аеробіки: розминка, основна частина, заминка.
20. Методи дозування фізичного навантаження у степ-аеробіці.
21. Особливості методики проведення групових занять.
22. Роль інструктора у веденні заняття: команди, демонстрація, корекція.
23. Вікові та індивідуальні особливості учасників тренування.

#### VI. Шкала оцінювання

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

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

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

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170-200	<b>Зараховано</b>
150-169	
140-149	
130-139	
120-129	
0-119	<b>Незараховано</b> (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. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.
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. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. 200 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 72 с.
3. Пасічна, Т. В. Степ-аеробіка, як сучасна методика оздоровчого та спортивного тренування студентів [Електронний ресурс] / Т. В. Пасічна, Н. М. Лозенко, О. М. Харачура ; НТУУ «КПІ». Київ : НТУУ «КПІ», 2013. 49 с.
4. Batakoulis 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.
5. 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.
6. 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.