

**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
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС**

підготовки

магістра

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Оздоровчий фітнес» для підготовки другого (магістерського) рівня підготовки

Розробник:

Кренделєва В.У. – доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Гарант освітньо-професійної програми:



Козіброцький

С.П.

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

протокол № 1 від 29 серпня 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 навчання	Освітній рівень Другий (магістерський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання: <u>1</u>
		Семестр: <u>2</u>
		Лекції: <u>10</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: 14 год.
		Самостійна робота: <u>110</u> год.
		Консультації: <u>10</u> год.
Мова навчання: українська		Форма контролю: <u>залік</u>

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
заочна форма навчання	Освітній рівень Другий (магістерський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання: <u>1</u>
		Семестр: <u>2</u>
		Лекції: <u>5</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: <u>10</u> год.
		Самостійна робота: <u>120</u> год.
		Консультації: <u>15</u> год.
Мова навчання: українська		Форма контролю: <u>залік</u>

II. Інформація про викладачів

ППП – Кренделєва Венера Ульфатівна

Посада – старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Контактна інформація - +380501894081, krendeleva.venera@univer.lutsk.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 «Оздоровчий фітнес» спрямована на формування у здобувачів глибоких теоретичних знань та практичних навичок з організації, планування й реалізації оздоровчо-тренувального процесу для різних контингентів населення. Курс охоплює сучасні концепції оздоровчої фізичної активності, методики застосування фітнес-технологій, принципи побудови індивідуальних і групових програм, а також особливості використання фітнесу як інструменту профілактики захворювань і зміцнення здоров'я.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета є формування у здобувачів системних наукових знань і професійних компетентностей щодо організації, планування та реалізації оздоровчо-тренувальних програм, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення якості життя різних груп населення.

Завдання:

- надати здобувачам поглиблені теоретичні знання щодо концепцій оздоровчої фізичної активності, механізмів її впливу на організм людини та сучасних тенденцій розвитку фітнес-індустрії;
- сформувати вміння аналізувати та оцінювати фізичний стан осіб різного віку, рівня підготовленості та стану здоров'я з використанням сучасних методів тестування й моніторингу;
- ознайомити з методиками розробки та реалізації індивідуальних і групових фітнес-програм, спрямованих на розвиток фізичних якостей, корекцію порушень, профілактику захворювань та підвищення рівня здоров'я;
- навчити застосовувати сучасні фітнес-технології та обладнання, у тому числі цифрові засоби контролю фізичної активності, мобільні додатки та системи трекінгу.

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					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
Лек.		Практ.	Сам. роб.	Конс.		
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади оздоровчого фітнесу						
Тема 1. Сучасні концепції оздоровчої фізичної активності	14	2	2	10	2	УО/5
Тема 2. Фізіологічні основи оздоровчого тренування	14	2		10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Методичні принципи побудови тренувального процесу	14		2	10	2	ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Оцінювання фізичного розвитку та рівня підготовленості	14	2	2	10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Психолого-педагогічні аспекти взаємодії з клієнтом	6			4		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	62	6	6	44	6	30
Змістовий модуль 2. Практичні технології та інновації в оздоровчому фітнесі						
Тема 6. Аеробні та кардіо-фітнес програми	14	2	2	10		УО/ВПЗ/5
Тема 7. Силовий та функціональний тренінг	12		2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Тренування гнучкості, мобільності та профілактики травм	12	2	2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Спеціалізовані програми для різних груп населення	12		2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Інноваційні фітнес-технології та цифрові рішення	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. Теоретико-методичні засади оздоровчого фітнесу						
Тема 1. Сучасні концепції оздоровчої фізичної активності	10	2	2	6		УО/5
Тема 2. Фізіологічні основи оздоровчого тренування	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Методичні принципи побудови тренувального процесу	12		2	10		ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Оцінювання фізичного розвитку та рівня підготовленості	12			10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Психолого-педагогічні аспекти взаємодії з клієнтом	10			10		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	56	2	4	46	4	30
Змістовий модуль 2. Практичні технології та інновації в оздоровчому фітнесі						
Тема 6. Аеробні та кардіо-фітнес програми	16	2	2	10	2	УО/ВПЗ/5
Тема 7. Силовий та функціональний тренінг	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Тренування гнучкості, мобільності та профілактики травм	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Спеціалізовані програми для різних груп населення	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Інноваційні фітнес-технології та цифрові рішення	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	Підготувати аналітичний огляд сучасних підходів до оздоровчої фізичної активності та їх ефективності для різних груп населення.

2	Вивчити та узагальнити наукові джерела щодо впливу аеробного та силового тренування на серцево-судинну та опорно-рухову системи.
3	Скласти порівняльну таблицю методів функціонального тренування (HIIT, Tabata, Circuit Training, Functional Movement) із зазначенням переваг та обмежень.
4	Проаналізувати міжнародні рекомендації щодо фізичної активності (ВОЗ, ACSM) та підготувати короткий звіт про їх застосування у фітнес-програмуванні.
5	Розробити індивідуальну програму оздоровчого тренувального заняття тривалістю 60 хвилин для обраної цільової групи (початківці, люди середнього віку, особи з надмірною масою тіла тощо).
6	Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості та мобільності, зазначивши техніку виконання і правила безпеки.
7	Підготувати відеопрезентацію (5–7 хв) із демонстрацією правильної техніки основних функціональних вправ.
8	Провести самостійне тестування власного рівня фізичної підготовленості (витривалість, сила, гнучкість) та підготувати звіт з інтерпретацією результатів.
9	зробити чек-лист з оцінювання якості техніки виконання вправ у групових фітнес-програмах.
10	Скласти короткий науковий реферат (10–12 джерел) на тему впливу фітнесу на профілактику метаболічного синдрому.

IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з освітнього компоненту «Оздоровчий фітнес» - 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 \(vnu.edu.ua\)](#) 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. Порухення 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. Поняття та зміст оздоровчої фізичної активності. Основні концепції.
2. Роль оздоровчого фітнесу у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань.
3. Фізіологічні механізми адаптації організму до фізичного навантаження.
4. Класифікація та характеристика видів навантаження в оздоровчому фітнесі.
5. Принципи побудови тренувального процесу в оздоровчому фітнесі.
6. Структура та зміст тренувального заняття: розминка, основна частина, заминка.
7. Методи контролю функціонального стану під час фізичних навантажень.

8. Види та методики тестування рівня фізичної підготовленості.
9. Антропометричні методи та біоімпедансний аналіз: можливості та обмеження.
10. Психологічні аспекти мотивації до регулярних занять фітнесом.
11. Аеробні програми: методики, дозування навантаження, контроль інтенсивності.
12. Силовий тренінг у фітнесі: принципи, вправи, правила безпеки.
13. Функціональний тренінг: особливості, переваги, сфери застосування.
14. Тренування гнучкості та мобільності: техніки, методичні рекомендації.
15. Профілактика травматизму у фітнес-заняттях.
16. Особливості побудови фітнес-програм для людей середнього та старшого віку.
17. Методичні підходи до занять фітнесом для осіб із надмірною масою тіла.
18. Фітнес для осіб із хронічними неінфекційними захворюваннями: принципи адаптації.
19. Смарт-гаджети, фітнес-додатки та цифрові системи моніторингу активності.
20. Інноваційні фітнес-технології (онлайн-тренування, VR-фітнес): можливості та перспективи.
21. Віртуальна реальність та інтерактивні фітнес-ігри: можливості та переваги.
22. Принципи мотивації та комунікації інструктора під час групових оздоровчих фітнес занять.
23. Особливості планування довгострокових оздоровчих фітнес-програм.
24. Методи оцінювання ефективності оздоровчих тренувань з фітнесу.
25. Структура та зміст оздоровчих фітнес тренувань (UPPER BODY, АBT, SCULPT, TWB).

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 перекладання)

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 перекладання)

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. 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.