

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання



Юрій ЮЧИШИН

підпис

26 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань А Освіта

мова навчання українська

2025-2026 навчальний рік

Розробник програми: Аліна БОДНАР, кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол №14 від 26 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна БОДНАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні фітнес технології» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, оволодінні базовими професійно-практичними знаннями про змісту, структури, засобів, методів сучасних фітнес технологій, а також уміннями і навичками організації начально-виховного процесу школярів з використанням сучасних фітнес технологій

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	1-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	1 семестр	6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	16 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 годин
Практичні заняття	50 годин	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки

4. Передумови для вивчення дисципліни: шкільний курс «Фізична культура» є чудовою базою для оволодіння технікою різних видів фітнес програм та організації групових і індивідуальних занять.

5. Програмні компетентності навчання

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні фітнес технології» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного

виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти

Загальні компетентності:

- ЗК 02 здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність).

Спеціальні (професійні) компетентності:

- СК 01 здатність забезпечувати здобуття дітьми освіти з фізичної культури державною мовою використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності (мовно-комунікативна компетентність).

- СК 02 здатність моделювати зміст уроків, інших форм фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання дітей в закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, ураховуючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей (предметно-методична компетентність).

- СК 03 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність).

- СК 04 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність).

- СК 11 здатність організовувати кожну визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність).

- СК 12 здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність).

- СК 14 здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність).

6. Оціквані результати навчання з дисципліни

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні фітнес технології» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 03 здійснює під час професійної діяльності усну та письмову комунікацію державною мовою а також спроможний використати знання іноземної мови

- ПРН 04 вмє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів

- ПРН 06 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури

- ПРН 13 вмє використовувати набуті знання і рекомендації, інновації фахівців щодо організації різних форм фізичної культури та діяльності дітей під час їх реалізації в закладі загальної середньої освіти

- ПРН 14 знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вмє практично застосувати такі знання.

- ПРН 15 вмє враховувати вихідні дані й індивідуальні особливості дітей при прогнозуванні результатів фізичної культури на кожний рік навчання, а поставлені завдання і можливості дітей при прогнозуванні результатів на певний навчальний семестр і чверть.

- ПРН 17 використовує сучасну аналітику та психолого-педагогічні умови оцінювання результатів дітей та забезпечення самооцінювання ними, що стосуються розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні фітнес технології» здобувачі вищої освіти повинні **знати:** історію фітнесу; структуру фізичного фітнесу; компоненти оздоровчого, фізіологічного, рухового фітнесу; тести та нормативи щодо визначення рівня оздоровчого фітнесу; загальну характеристику сучасних фітнес технологій: класична аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, функціональний тренінг; загальні основи побудови фітнес-програм, зміст і структуру і принципи побудови фітнес-програм, підходи до обрання фітнесу, новітні технології у підборі одягу; протипоказання до занять фітнесом, рекомендації щодо самостійних занять фітнесом в різних умовах.

вміти: оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття різних видів фітнесу; самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття з силових видів; регулювати фізичне навантаження під час занять; проводити тестування для визначення рівня

оздоровчого фітнесу; на основі результатів тестування планувати та проводити фітнес програми; підбирати одяг для фітнесу.

7. Методи навчання: словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: демонстрація, самостійне спостереження; навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота з літературними джерелами; методи навчання рухових дій вивчення по частинам, вивчення в цілому; специфічні методи вивчення комбінацій: метод музичної інтерпретації, метод ускладнень, метод подібності, метод блоків.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичне виконання рухових дій, виконання комбінацій, виконання тестових завдань, модульної контрольної роботи, екзамен.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Характеристика сучасних фітнес програм							
Тема 1. Вступ до дисципліни сучасні фітнес технології	8	2	2			4	
Тема 2. Компоненти оздоровчого фітнесу	12	2	2			8	
Тема 3. Тестування кардіореспіраторної витривалості	11	2	4			5	
Тема 4. Тестування сили і силовій витривалості	2	1	1				
Тема 5. Тестування гнучкості	2	1	1				
Тема 6. Створення фітнес програм	6	2	2			2	
Тема 7. Вивчення базових кроків класичної аеробіки	10		4			6	
Тема 8. Класична аеробіка: вивчення комбінацій	11		6			5	
Тема 9. Методика побудови основної частини аеробіки	7		2			5	
Тема 10. Складання і вивчення комбінацій по піраміді	7		2			5	
Тема 11. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: степ аеробіка	15		10			5	

Тема 12. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: стретчинг	9		4			5	
Тема 13. Програми силового фітнесу. Функціональний тренінг	15		10			5	
Тема 14. Організація і проведення розминки в сучасних видах фітнес програм	5					5	
Разом за змістовим модулем І	120	10	50			60	
Разом годин	120	10	50			60	

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Характеристика програм оздоровчого фітнесу							
Тема 1. Вступ до дисципліни сучасні фітнес технології	12	2	2			8	
Тема 2. Компоненти оздоровчого фітнесу	12	2	2			8	
Тема 3. Тестування компонентів оздоровчого фітнесу	12		2			10	
Тема 4. Створення фітнес програм	12		2			10	
Тема 5. Вивчення базових кроків класичної аеробіки	12		2			10	
Тема 6. Класична аеробіка: вивчення комбінації	12		2			10	
Тема 7. Методика побудови основної частини аеробіки	8					8	
Тема 8. Складання і вивчення комбінації по піраміді	8					8	
Тема 9. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: степ аеробіка	8					8	
Тема 10. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: стретчинг	8					8	
Тема 11. Програми силового фітнесу. Функціональний тренінг	8					8	
Тема 12. Організація і проведення розминки в сучасних видах фітнес програм	8					8	
Разом за змістовим модулем І	120	4	16			104	
Разом годин	120	4	16			104	

10. Форми та методи поточного, семестрового та підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура) ОС «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, виконання комбінацій групових програм, демонстрація, виконання творчих завдань, контрольне виконання рухових дій фітнес програм, модульна контрольна робота, екзамен

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль 60 балів		Іспит	Сума
Практичні заняття	МКР	40 балів	100 балів
ЗМ1			
40 балів	20 балів		

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100- бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований запис
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вичерпує за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залишкового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів в вищій освіті під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Сучасні фітнес-технології» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі отримав 18 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал складає 30 балів.

Дії НПП або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 30 = 25$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Історія фізичної культури» отримав – 25 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів в вищій освіті

Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
1	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними; відповідає на запитання, які

	потребують відповіді „так” чи „ні”.
2	Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях; самотійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; робить спробу розповісти суть заданого, але відповідає лише за допомогою викладача на рівні "так" чи "ні"; однак може самотійно знайти відповідь у посібнику
3	Здобувач намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру;
4	Здобувач має початковий рівень знань; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу; здатний з помилками дати визначення понять та категорій, що вивчаються; може самотійно оволодівати частиною навчального матеріалу, але висновки робить нелогічні, непослідовні; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самотійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
5	Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
6	Здобувач розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати історичні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самотійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання тестових завдань і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
7	Здобувач правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самотійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію
8	Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі і вільно застосовує його у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; володіє понятійним апаратом та вміє наводити приклади; вміє самотійно працювати; може підготувати презентацію і обґрунтувати її зміст.
9	Здобувач вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дедалі змінених ситуаціях; вміє аналізувати і систематизувати інформацію; робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить історичні поняття, категорії; може самотійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
10	Здобувач має глибокі, міцні, ґрунтовні знання з історії фізичної культури та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може самотійно аналізувати навчальний матеріал, робить аргументовані висновки; володіє понятійним апаратом та використовує спеціальну термінологію; самотійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні історичні явища, процеси.
11	Здобувач має глибокі, міцні, ґрунтовні знання з історії фізичної культури, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити

	джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний самостійно підготувати виступ на студентську наукову конференцію. Володіє термінологією історії фізичної культури; спроможний самостійно вивчити матеріал, визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні історичні явища і події.
12	Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію історії фізичної культури, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми історії фізичної культури, її мету та завдання. Вміє застосувати здобуті теоретичні знання у всіх видах практичних завдань. Самостійно може підготувати змістовну презентацію захистити її основні положення.

Критерії оцінювання комбінацій

11-12 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і показують оригінальну програму. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій, використовуючи рухи руками і ногами в різних ритмах, асиметричні рухи використання усіх площин, сполучають складні елементи. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти вчасно протягом усієї комбінації попадають в музику.
9-10 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, але 3-4 рази відповідність порушується. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю але в одній частині комбінації рухи нижче плечей. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і показують оригінальну програму, але певні позиції повторюються кілька разів. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій, але зміни ритму недостатньо очевидні. Деякі переходи і зв'язки виконуються не злито і не динамічно. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно, але деякі рази включають концентрацію. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти 1-2 рази не попадають в музику протягом усієї комбінації.
7-8 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, стиль рухів тільки на 50 % відповідає типу музики. Студенти демонструють хорошу інтенсивність, але з низьким ударним навантаженням. Учасники виконують рухи відповідно до музичного стилю але початок і фінал не зв'язані між собою і з використаною музикою протягом 50 % комбінації. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій тільки одного разу або двічі, а далі вони повторюються. Характерні однотипні рухи та однаковий ритм. Зв'язки між рухами не динамічні, але виконуються без зупинок. Студенти демонструють хороший рівень виконання комбінації, але перед кожним елементом помітно хвилюються або стають невпевненими.
5-6 балів	Стиль рухів не відповідає музиці, звукові акценти не використані. Хороша інтенсивність на початку комбінації, а в другій половині інтенсивність знижується. Стиль рухів не відповідає музиці. Звукові акценти не використані. Не має взаємодії і «командної роботи». Рухи дуже прості і не поєднуються із загальним контекстом. У програмі присутня тільки базова координація. Перед кожним елементом учасники роблять короткі зупинки для концентрації. Студенти демонструють низький рівень презентації. Студенти рухаються не в «музику» в значній частині презентації.

4 балів	Музика використана як фон, рухи не відповідають. Відсутні серії аеробних комбінацій, немає різноманітності в різних площинах. Мала амплітуда рухів і відсутність витривалості. Відсутня оригінальність, взаємодія на емоційному і фізичному рівні, прості рухи, що повторюються. Хореографія містить переходи із зупинками, що ділить програму на безліч частин. Студенти абсолютно не уміють подати себе. Учасники або один учасник в групі майже впродовж усієї програми рухався не в музику.
0-3 Балів (не зараховано)	Здобувач не може виконати жодного елементу комбінації. Рухається не в музику. Спостерігається дезорієнтація в просторі.

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях.

Здобувачі вищої освіти можуть обрати завдання самостійної роботи із нижче наведеного переліку.

Аналітично-теоретичні завдання:

- написати реферат (10–15 стор.) на тему «Розвиток фітнесу в Україні» (кожен здобувач може конкретизувати тему у певному конкретному виді фітнес технологій) з аналізом наукових статей останніх 5 років;
- створити словник базових кроків класичної аеробіки/ степ аеробіки;
- розробити глосарій (не менше 30 понять) ключових термінів з сучасних фітнес технологій

Практичні завдання методичного характеру:

- провести тестування власної кардіореспіраторної витривалості (використовуючи функціональні проби) з висновком та рекомендаціями;
- провести тестування власної сили та силових витривалості (використовуючи функціональні проби) з висновком та рекомендаціями;
- провести тестування гнучкості (використовуючи функціональні проби) з висновком та рекомендаціями.

Дослідницько-пошукові завдання:

- провести анкетне опитування (не менше 20 респондентів) серед здобувачів вищої освіти щодо видів спорту та фітнес програм, які їм подобаються.

Творчі та інноваційні завдання:

- створити презентацію будь-якої фітнес програми та розкрити її вплив на стан здоров'я людини.
- створити комбінацію класичної аеробіки об'ємом 1-н музичний квадрат (використовуючи базові кроки аеробіки).
- створити комбінацію функціонального тренінгу відповідно до результатів тестування рівня оздоровчого фітнесу.

Модульна контрольна робота (20 балів)

В ході вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні виконати 1 модульну контрольну роботу, тривалістю 45 хв. по завершенню вивчення матеріалу освітнього компоненту сучасні фітнес технології.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань студентів з дисципліни «Сучасні фітнес технології»

Модульна контрольна робота містить 20 тестових завдань. Правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Успішно виконана МКР вважається, якщо студент дав відповідь не менше як на 60 % тестових завдань, тобто не менше як 12 відповідей.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю ліквідація якої є обов'язковою.

Рейтинг знань студентів визначається загальною сумою правильних відповідей:

0-11 правильних відповідей – незадовільно;

12-15 – задовільно;

16-18 – добре;

19-20 – відмінно

Визнання результатів в неформальній та (або) інформальній освіті

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція)

(<https://drive.google.com/file/d/19GCSMBu-K496gs8RQIp0mC9FjUjUmB4T/view?pli=1>)

зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів в навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А4

Середня освіта (Фізична культура). Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми, якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура). Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з трьох теоретичних питань

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
«Добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та де за змістом ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні.

	викладу.
«Незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання екзамену:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної роботи з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії, яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю, не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач

записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор MEWSONI CPJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Зал фітнесу, аудиторія 102 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- степ-платформи;
- фітнес коврики;
- кроссфіт-мішки;
- секундомір;
- колонки;
- гантелі.

14. Рекомендована література

Основна

1. Боднар А, Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т.2. С 111.

2. Боднар А, Ючишин Ю, Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: Єдинак Г. А (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С. 2022. Випуск 25. С 59-63.

3. Буц А.М., Щепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2016. – 26 с. <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/>

4. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. Воловик. - Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. - 297 с. <http://enpuir.npu.edu.ua>

5. Дубинська О, Рибалко П, Бобровицька С, Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. Вісник Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Пянькова А. С. 2021. Випуск 22. С. 38-43.

6. Ленська Т. Г. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський: ПП Мшинський, 2006. 52 с.

7. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Вакуляк І. Я. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Мшинський, 2006. 52 с.

8. Ленська Т. Г., Пугребняк Т. М., Головата Л. Д. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський: Буйницький О. А., 2011. 228 с.

9. ПЕТРОВА Юлія, ПРОЗАР Микола, ЗУБАЛЬ Мійя, АЛЕКСЄЄВ Олександр. Персональні тренування та методика їх проведення: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 179 с.

10. Плахтій П. Д., Козак Є. П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті: [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. - 248 с.

11. Ритмічна гімнастика (теорія і методика): методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. - 76 с.

12. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Заїкін А. В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: К ПНУ і м. І. Огієнка, 2012.

13. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А. М. Гарліньська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник.] - Житомир: Вид-во ЖДУ і м. І. Франка, 2022. - 68 с. <http://eprints.zu.edu.ua/>

14. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес: курс лекцій - Львів: ПП "Фест-Прінт". 2016. - 106 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865>

Додаткова

1. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222 с.

2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 41 с.

3. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь: ТДАТУ, 2012. 38 с.

4. Пономаренко М. В., Хассай Д. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи: методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь: ТДАТУ, 2012. 122 с.

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси Інтернету:

http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека і м. ВІ. Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.net.ua	Бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека
http://fitness-federation.org.ua/	Українська федерація фітнесу
https://mnz.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://pro.netheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії онлайн-освіти в Україні