

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання,  
здоров'я та туризму

  
М.В. Маліков

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
блоку освітніх компонентів вільного вибору студента в межах спеціальності

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ**

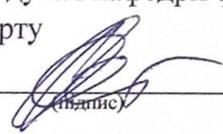
підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійної програми «Спорт»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»

**ВИКЛАДАЧ: Пономарьов В.О. л.пед., доцент кафедри фізичної культури і спорту**

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри фізичної культури і  
спорту

Протокол № 1 від "19" 08 2025 р.  
Завідувач кафедри фізичної культури і  
спорту

  
А.В. Сватсьєв  
(ініціали, прізвище)

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми

  
С.І. Караулова  
(ініціали, прізвище)

2025 рік



**Паспорт навчальної дисципліни**

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	5-й	-
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість годин	150	
Лекційні заняття	30	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	30	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	90 год.	-
Консультації	1 раз на тиждень, формат проведення: за розкладом особисто 203а СОК ЗНУ; дистанційно на платформі ZOOM	
Вид підсумкового семестрового контролю:	Залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6368">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6368</a>	



**2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання**

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи Оцінювання
<p>Результати навчання:</p> <p>ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>СК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 15. Здатність до розуміння основ та особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту.</p> <p>СК16. Здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, методику підготовки спортсменів у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту.</p> <p>СК17. Здатність управляти, планувати та організовувати тренувальний процес та змагальну діяльність на різних етапах підготовки спортсменів різної спеціалізації та в</p> <p>РН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>РН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.</p> <p>РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>РН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>РН15. Визначати функціональний стан організму людини</p>	<p><b>Поточні контрольні заходи:</b> методи: усні (виступи на практичних заняттях, усне опитування, діалог, колегіальне, самоконтроль), письмові (ситуаційні завдання, тести), перевірка уміння публічно подавати певний матеріал (презентації, виступи, обговорення, рецензії).</p> <p><b>Підсумкові контрольні заходи:</b> індивідуальні завдання (презентації, виступи з доповіддю); залік: виконання фізичних вправ, виконання тестових завдань, усне опитування.</p>



та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

РН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

РН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

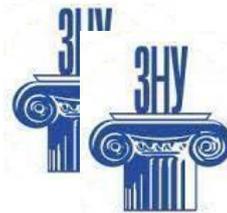
РН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

РН23 Демонструвати набуті теоретичні знання та практичні навички у процесі тренерської діяльності в обраному виді спорту.

РН24 Проводити спортивний відбір та орієнтацію в обраному виді спорту з оцінюванням задатків та здібностей спортсменів, демонструвати вміння з методики, планування підготовки спортсменів, контролю за тренувальним процесом у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту.

РН25 Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами в обраному виді спорту з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.



### 3. Зміст навчальної дисципліни

#### **Змістовий модуль 1. Основи організації й методики проведення занять сучасного фітнесу.**

**Тема 1.** Загальні основи теорії й методики проведення занять оздоровчим фітнесом.

Зміст: Визначення поняття «здоров'я», «здоров'я-зберігаюча технологія», «фітнес технологія». Класифікація фітнес програм. Історичні аспекти виникнення фітнес-технологій в світі. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).

**Тема 2.** Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм

Зміст: Основні підходи до класифікації фітнес-програм. Фітнес-програми як форми рухової активності. Різновиди аеробіки. Оздоровча ходьба, як засіб рухової активності. Фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів. Система нетрадиційних вправ з використанням спеціалізованих тренажерів. Технологія комплексних вправ «Спінінг».

**Тема 3.** Теоретико-методичні основи побудови занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення.

Зміст: Форми організації занять. Заняття загально-підготовчої спрямованості. Методи організації занять оздоровчим фітнесом. Реалізація організованих вимог до занять оздоровчим фітнесом. Варіанти змісту індивідуальних програм. Корекція індивідуальних і групових програм.

#### **Змістовий модуль 2. Теоретичні аспекти сучасного фітнесу.**

**Тема 1.** Оцінка ефективності застосування оздоровчого фітнесу з різними групами населення.

Зміст: Основи контролю стану здоров'я та функціональних показників у процесі занять оздоровчим фітнесом. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я осіб, що займаються оздоровчим фітнесом. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять оздоровчим фітнесом.

**Тема 2.** Історичні аспекти становлення і розвитку фітнесу.

Зміст: Зародженням фітнесу. Танці і фізичні вправи, як початок фітнесу. Ритмічні рухи, «орхестрика». Ритмічні танці в епоху Середньовіччя. Зародження аеробних танців. Епоха аеробіки 70-х років. Система доктора Купера. Французький комплекс аеробіки – «Вероніка», «Даванна», «аеробний танок». Створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ).

**Тема 3.** Оздоровчий фітнес як один із напрямків фітнесу та велнесу.

Зміст: Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури. Головна мета фітнесу. Основне завдання фітнесу. Поняття «оздоровча аеробіка». Сучасна ритмічна гімнастика. Оздоровча аеробіка для чоловіків. Лікувально-реабілітаційна фізична культура. Принципи оздоровчого тренування. Різні закономірності оздоровчого тренування. Класифікація методичних принципів оздоровчого тренування.

#### **Змістовий модуль 3. Характеристика напрямів видів сучасного фітнесу.**

**Тема 1.** Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки.

Зміст: Сучасне поняття аеробіки. Структура занять з аеробіки. Спортивна аеробіка. Фітнес аеробіка. Прикладна аеробіка. Рекреаційна аеробіка. Реабілітаційна аеробіка. Танцювальна аеробіка. Силова аеробіка. Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості. Аеробіка з елементами бойових мистецтв. Аеробіка у водному середовищі.

**Тема 2.** Класифікація рухових дій в оздоровчому фітнесі.

Зміст: Класифікація засобів за різними ознаками. Характеристики *(фізичних) вправ*,

## ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

### Силабус навчальної дисципліни

які застосовують під час занять. Основні базові кроки. Набір засобів оздоровчого фітнесу. Класифікація рухів ніг. Класифікація рухів рук. Рухові дії, які застосовують в інших видах аеробіки. Класифікація рухових дій степ-аеробіки. Класифікація рухових дій слайд-аеробіки. Класифікація рухових дій аква-аеробіки. Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки. Рухові дії, які використовують у силових видах аеробіки та партерній частині занять.

**Тема 3.** Техніка виконання вправ у сучасному фітнесі.

Зміст: Вимоги щодо постави тіла. Ознаки нормальної постави. Основні вихідні положення тіла. Техніка виконання рухових дій в оздоровчому фітнесі. Заборонені рухи в оздоровчому фітнесі та їх практична заміна. Музичний супровід занять в оздоровчому фітнесі. Зміст музичних властивостей. Темп музичного твору.

**Змістовий модуль 4.** Типи та структура занять у сучасному фітнесі.

**Тема 1.** Типи занять з оздоровчого фітнесу.

Зміст: Типи занять. Структура занять в оздоровчому фітнесі. Загальна тривалість оздоровчого заняття. Загальна структура комбінованого заняття з оздоровчого фітнесу. Методичні особливості оздоровчого фітнесу. Методи, спрямовані на здобуття знань. Класифікація команд-вказівок та символів-жестів в оздоровчому фітнесі. Методичні особливості оздоровчого фітнесу.

**Тема 2.** Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок.

Зміст: Регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом. Регулювання навантаження. Рівень інтенсивності. Визначення ефективності заняття. Об'єм навантаження. Внутрішня сторона фізичного навантаження. Симптоми перетренованності. Підгрупи фізичних вправ. Частота тренувань.

**Тема 3.** Організація тренувального процесу в сучасному фітнесі.

Зміст: Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесі. Тестування осіб, які займаються оздоровчим фітнесом. Антропометричні виміри. Фізіологічне тестування. Функціональне тестування. Структура тестування. Різновиди тестування.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни  
**4. Структура навчальної дисципліни**



Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Лекція 1	Тема. Загальні основи теорії и методики проведення занять оздоровчим фітнесом. Перелік питань: 1. Визначення поняття «здоров'я», «здоров'я-зберігаюча технологія», «фітнес технологія». 2. Класифікація фітнес програм. 3. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. 4. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань	4	...	<i>щотижня</i>
Практичне заняття 1-2	Тема: Термінологія сучасного фітнесу. Перелік питань: 1. Термінологія основних рухів сучасної оздоровчої аеробіки. 2. Специфічні методи навчання. 3. Методика складання навчальних композицій.	4		<i>щотижня</i>
Лекція 2	Тема. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Перелік питань: 1. Основні підходи до класифікації фітнес-програм. 2. Фітнес-програми як форми рухової активності. 3. Фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів. 4. Технологія комплексних вправ «Спінінг».	4		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 3-5	Тема. Складання танцювальних комбінацій. Перелік питань: 1. Основні танцювальні зв'язки базової аеробіки. 2. Особливості використання базових комбінацій. 3. Різновиди танцювальних комбінацій.	6		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Тема. Теоретико-методологічні засади сучасних фітнес-технологій Питання для розгляду. 1. Складники фізичного здоров'я та здорового стилю життя. 2. Характеристика сучасних оздоровчих фітнес-технологій 3. Класифікація дозвілєво-рекреаційної діяльності 4. Вимоги до сучасного фітнес-тренера.	23		

Лекція 3	<p>Тема: Теоретико-методичні основи побудови занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форми організації занять.</li> <li>2. Заняття загально-підготовчої спрямованості.</li> <li>3. Методи організації занять оздоровчим фітнесом.</li> <li>4. Варіанти змісту індивідуальних програм.</li> </ol>	4		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 6-8	<p><b>Тема.</b> Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сила. Методи розвитку сили.</li> <li>2. Класифікація засобів розвитку сили.</li> <li>3. Інтенсивність силових навантажень.</li> <li>4. Особливості методики розвитку силових здібностей різних груп населення.</li> </ol>	6		<i>щотижня</i>
Лекція 4	<p>Тема. Оцінка ефективності застосування оздоровчого фітнесу з різними групами населення.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи контролю стану здоров'я та функціональних показників у процесі занять оздоровчим фітнесом.</li> <li>2. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я осіб, що займаються оздоровчим фітнесом.</li> <li>3. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять оздоровчим фітнесом.</li> </ol>	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	<p>Тема. Методична основа організації занять з фітнес-технологій.</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні вимоги до структури та побудови фітнес-тренувань.</li> <li>2. Класифікація базових кроків за принципом зміни лідируючої ноги</li> <li>3. Музичний супровід фітнес-занять.</li> <li>4. Темп музики при виконанні фітнес-вправ</li> </ol>	20		
Лекція 5	<p>Тема. Історичні аспекти становлення і розвитку фітнесу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зародженням фітнесу.</li> <li>2. Танці і фізичні вправи, як початок фітнесу.</li> <li>3. Зародження аеробних танців.</li> <li>4. Створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу.</li> </ol>	2		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 9-11	<p>Тема. Основи методики застосування стретчингу.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальні положення стретч-тренування.</li> <li>2. Поняття стретчинг.</li> <li>3. Класифікація стретч-вправ.</li> <li>4. Методика стретчингу.</li> </ol>	6		<i>щотижня</i>

Самостійна робота	<p><b>Тема.</b> Модифікація базових вправ, складання комбінацій (зв'язок)</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод піраміди.</li> <li>2. Метод ускладнення (модифікації)</li> <li>3. Класифікація та склад тренувань згідно мети</li> <li>4. Оптимальний режим тренування, контроль та самоконтроль на заняттях</li> </ol>	20		
Лекція 6	<p>Тема: Оздоровчий фітнес як один із напрямків фітнесу та велнесу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури.</li> <li>2. Поняття «оздоровча аеробіка».</li> <li>3. Лікувально-реабілітаційна фізична культура.</li> <li>4. Класифікація методичних принципів оздоровчого тренування.</li> </ol>	2		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 12-13	<p><b>Тема.</b> Особливості проведення занять з дітьми шкільного віку.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання школярів.</li> <li>2. Вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей шкільного віку.</li> <li>3. Зміст та типова структура занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку.</li> <li>4. Особливості проведення уроку фізичної культури з використанням засобів оздоровчого фітнесу.</li> </ol>	4		<i>щотижня</i>
Лекція 7	<p>Тема. Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сучасне поняття аеробіки.</li> <li>2. Структура занять з аеробіки.</li> <li>3. Спортивна аеробіка.</li> <li>4. Аеробіка у водному середовищі.</li> </ol>	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	<p>Тема. Сучасні фітнес технології із застосуванням фітболу.</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історична довідка розвитку фітбол-аеробіки.</li> <li>2. Види фітболів. Класифікація вправ з фітболом.</li> <li>3. Методичні особливості побудови занять із застосуванням фітболу. Вихідні положення, що застосовуються на заняттях. Основні вправи з фітболом.</li> <li>4. Техніка безпеки під час занять з фітболом.</li> </ol>	23		
Практичне заняття 14-15	<p>Тема: Особливості проведення занять з використанням засобів сучасного фітнесу дітьми з ослабленим здоров'ям.</p>	4		

	<p>1. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я .</p> <p>2. Зміст та структура занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу в фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям.</p>			
Лекція 8	<p>Тема: Класифікація рухових дій в оздоровчому фітнесі.</p> <p>1. Класифікація засобів за різними ознаками.</p> <p>2. Основні базові кроки.</p> <p>3. Класифікація рухових дій слайд-аеробіки.</p> <p>4. Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки.</p>	2		<i>щотижня</i>
Лекція 9	<p>Тема: Техніка виконання вправ у сучасному фітнесі.</p> <p>1. Вимоги щодо постави тіла.</p> <p>2. Основні вихідні положення тіла.</p> <p>3. Техніка виконання рухових дій в оздоровчому фітнесі.</p> <p>4. Заборонені рухи в оздоровчому фітнесі та їх практична заміна.</p>	2		<i>щотижня</i>
Лекція 10	<p>Тема: Типи занять з оздоровчого фітнесу.</p> <p>1. Структура занять в оздоровчому фітнесі.</p> <p>2. Загальна тривалість оздоровчого заняття.</p> <p>3. Методичні особливості оздоровчого фітнесу.</p> <p>4. Методичні особливості оздоровчого фітнесу.</p>	2		<i>щотижня</i>
Лекція 11	<p>Тема: спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок.</p> <p>1. Регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом.</p> <p>2. Визначення ефективності заняття.</p> <p>3. Об'єм навантаження.</p> <p>4. Підгрупи фізичних вправ.</p>	2		<i>щотижня</i>
Лекція 12	<p>Тема: Організація тренувального процесу в сучасному фітнесі.</p> <p>1. Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесі.</p> <p>2. Тестування осіб, які займаються оздоровчим фітнесом.</p> <p>3. Антропометричні виміри.</p> <p>4. Фізіологічне тестування. Функціональне тестування.</p>	2		<i>щотижня</i>



Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінюван- та термін виконання*	балів
Практичне заняття 1-2	Теоретичне завдання: Записати термінологію сучасного фітнесу.	1. Термінологія основних рухів сучасної оздоровчої аеробіки. 2. Специфічні методи навчання. 3. Методика складання навчальних композицій.	За кожне правильно виконане завдання – 2 бали	6
Практичне заняття 3-5	Теоретичне завдання: Записати складання танцювальних комбінацій.	Основні танцювальні зв'язки базової аеробіки. 2. Особливості використання базових комбінацій. 3. Різновиди танцювальних комбінацій.	За кожне правильно виконане завдання – 2 бали	6
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Складники фізичного здоров'я та здорового стилю життя. 2. Характеристика сучасних оздоровчих фітнес-технологій 3. Класифікація дозвіллево-рекреаційної діяльності 4. Вимоги до сучасного фітнес-тренера.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали.	8
Практичне заняття 6-8	Теоретичне завдання: Записати зміст фітнес- програм спрямованих на розвиток сили м'язів.	1. Сила. Методи розвитку сили. 2. Класифікація засобів розвитку сили. 3. Інтенсивність силових навантажень. 4. Особливості методики розвитку силових здібностей різних груп населення.	За кожне правильно виконане завдання – 2 бали	8
Практичне заняття 9- 11	Теоретичне завдання: Записати основи методики застосування стретчингу.	1. Загальні положення стретч-тренування. 2. Поняття стретчинг. 3. Класифікація стретч- вправ. 4. Методика стретчингу.	За кожне правильно виконане завдання – 2 бали	8
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Основні вимоги до структури та побудови фітнес-тренувань. 2. Класифікація базових кроків за принципом зміни лідируючої ноги 3. Музичний супровід фітнес-занять.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал	4

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## Силабус навчальної дисципліни

		4. Темп музики при виконанні фітнес-вправ.		
Практичне заняття 12-13	Теоретичне завдання: Записати особливості проведення занять з дітьми шкільного віку.	1. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання школярів. 2. Вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей шкільного віку. 3. Зміст та типова структура занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку. 4. Особливості проведення уроку фізичної культури з використанням засобів оздоровчого фітнесу.	За кожне правильно виконане завдання – 2 бали	8
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Метод піраміди. 2. Метод ускладнення (модифікації) 3. Класифікація та склад тренувань згідно мети 4. Оптимальний режим тренування, контроль та самоконтроль на заняттях	За кожне правильно виконане завдання 1 бал	4
Практичне заняття 14-15	Теоретичне завдання: Записати особливості проведення занять з використанням засобів сучасного фітнесу дітьми з ослабленим здоров'ям.	1. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я . 2. Зміст та структура занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу в фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям.	За кожне правильно виконане завдання – 2 бали	4
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Історична довідка розвитку фітбол-аеробіки. 2. Види фітболів. Класифікація вправ з фітболом. 3. Методичні особливості побудови занять із застосуванням фітболу. Вихідні положення, що застосовуються на заняттях. Основні вправи з фітболом. 4. Техніка безпеки під час занять з фітболом.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал	4
<b>Усього за поточний контроль</b>				<b>60</b>

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Силабус навчальної дисципліни



**Підсумковий семестровий контроль**

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії Оцінювання	Усього
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Залік</b>	Індивідуальне Завдання	Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та ґрунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	Індивідуальне завдання – максимально 20 балів.	<b>20</b>
	Контрольне завдання	Проходження поточного тестового контролю. 10 питань.	Тестові питання – по 2 бали за кожне питання.	<b>20</b>
<b>Усього балів</b>				<b>40</b>

**Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS**

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		



**Рекомендована література**

1. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Дис. .... канд. пед. наук. 13.00.04. Національний пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 254 с.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди»*. Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. С. 136-142.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. С. 320-354.
4. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. Посібник. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
5. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
6. Довгань Н. Ю. Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. №6 (303) жовтень. Частина II. С. 15-25.
7. 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.
8. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 17-21. doi:10.6084/ m9.figshare.639187
9. Іваночко В. В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання: метод. посіб. Львів: Львівська комерційна академія, 2015. 160 с.
10. Кібальнік О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 24 с.
11. Красуля М. О., Колісніченко Ж. О., Красуля А. В., Ніколаєва С. В. Становлення та розвиток системи фізичного виховання в інноваційному освітньому закладі (узагальнення досвіду): монографія. Нар. укр. акад.; під ред. Красулі М. О. Харків: Вид-во



12. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.

13. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. Ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.

14. Основи харчування: підручник. М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с. ISBN 978-617-7333-94-3

15. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка».

№ 3(308). 2017. С. 62-70. ISSN 2227-2844.

### **Інформаційні ресурси**

Заклади загальної середньої освіти Міністерства освіти і науки України, інших міністерств і відомств та приватні заклади (2022/2023 н.р.). Інформаційний бюлетень. Київ. 2023. Міністерство освіти і науки України. Державна наукова установа «Інститут освітньої аналітики». <https://iea.gov.ua/naukovo-analitichna-diyalnist/analitika/informatsijni-byuleteni/2023-2/informacijnibyuleteni/>

## **7. Регуляції і політики курсу**

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування усіх занять є обов'язковим. Відпрацювання пропущених занять здійснюється згідно з графіком.

### **Політика академічної доброчесності**

Під час перевірки робіт студентів додержання політики академічної доброчесності здійснюватиметься згідно з «Кодексом академічної доброчесності Запорізького національного університету» <http://surl.li/xgfnso> **Використання комп'ютерів/телефонів на занятті**

Під час занять користуватися мобільними телефонами, ноутбуками, планшетами та іншими персональними гаджетами можна за умов виконання завдань.

### **Визнання результатів неформальної/інформальної освіти**

Процедура врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти визначена у Положенні Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти від 28.02.2025 р. (URL: <https://surl.lu/sussxg>).

### **Комунікація**

Комунікація викладача зі студентами: електронна пошта, Moodle, ZOOM, мобільний зв'язок



**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** <https://tinyurl.com/yaбyк4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.**  
Перевірка набутих

студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із

корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога  
**Марти Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ**

Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**  
Електронна адреса: [v\\_banakh@znu.edu.ua](mailto:v_banakh@znu.edu.ua) Гаряча лінія: Тел. (061)227-12-76



Центральні входи усіх

навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.**

**Наукова бібліотека:** <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів:  
понеділок-п'ятниця з

08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ  
(MOODLE):**

<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою:  
[moodle.znu@znu.edu.ua](mailto:moodle.znu@znu.edu.ua).

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю  
<https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:**

<http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:**

<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):**  
<http://sites.znu.edu.ua/confucius>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни





ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



