

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 ЮРЧИШИН

*підпис*

29 серпня 2022 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ**

**(СИЛОВИЙ ФІТНЕС, АЕРОБІКА, МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС, АКВАФІТНЕС,  
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ)**

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з виду спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2022-2023 навчальний рік

Розробник програми: А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 9 від 29 серпня 2022 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Микола ПРОЗАР

---

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»** полягає у поглибленні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглибленні базових професійно-практичних знань, умінь та навичок, щодо змісту, структури, засобів, методів та форм різних видів фітнес-технологій, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку конкурентоздатного фахівця.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	5 семестр	5 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 годин
Практичні заняття	30 годин	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

### 3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компоненту

**4. Передумови для вивчення дисципліни:** завдяки вивченню навчальних дисциплін, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика плавання, силова підготовка в системі спортивної підготовки, рекреаційні ігри в системі спортивного тренування, легкої атлетики, що є чудовою базою для оволодіння технікою різних видів фітнес програм та організації групових і індивідуальних занять.

### 5. Програмні компетентності навчання.

Вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» дасть змогу поглибити у здобувачів вищої освіти формування таких компетентностей.

#### Загальні компетентності

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- здатність працювати в команді.
- здатність планувати та управляти часом.
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### Спеціальні (професійні) компетентності:

- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту.
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

#### **6. Очікувані результати навчання з дисципліни.**

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту.
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» здобувачі вищої освіти повинні знати:**

- компоненти оздоровчого фітнесу; фітнес програми в основі яких лежать: види рухової активності аеробної і силової спрямованості; фітнес термінологію; техніку виконання базових кроків класичної, степ аеробіки; засоби ментального та аквафітнесу; методика побудови занять з різних видів фітнесу;
- **вміти:** оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; виконувати комбінації з

базових кроків класичної аеробіки та степ аеробіки; складати програми з функціонального та ментального фітнесу; самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття різних видів аеробного і силового фітнесу, ментального фітнесу; регулювати фізичне навантаження під час занять; проводити тестування для визначення рівня оздоровчого фітнесу; на основі результатів тестування складати фітнес програми;

**7. Методи навчання:** словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження; практичні: вправи, практичні роботи; методи навчання рухових дій: вивчення по частинам; вивчення в цілому; специфічні методи: 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
<b>Змістовий модуль 1. Загальна характеристика фітнес-технологій</b>							
Тема 1. Вступ до дисципліни «Фітнес технології»	8	2	2			4	
Тема 2. Структура фізичного фітнесу	12	2	2			8	
Тема 3. Тестування компонентів оздоровчого фітнесу	16	4	2			10	
Тема 4. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: класична (базова) аеробіка	14	2	6			6	
Тема 5. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: степ аеробіка	12		6			6	
Тема 6. Характеристика програм ментального фітнесу	8		2			6	
Тема 7. Програми силового фітнесу. Функціональний тренінг (кросфіт)	10		4			6	
Тема 8. Характеристика програм аквафітнесу	8		2			6	
Тема 9. Характеристика фітнес програми «Табата» Складання програми	12		4			8	
Презентація фітнес програми	20					20	
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30			80	

Разом годин	120	10	30			80	
-------------	-----	----	----	--	--	----	--

### 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
<b>Змістовий модуль 1. Загальна характеристика фітнес-технологій</b>							
Тема 1. Вступ до дисципліни «Фітнес технології»	11	1	2			8	
Тема 2. Структура фізичного фітнесу	11	1	2			8	
Тема 3. Тестування компонентів оздоровчого фітнесу	12	2	2			8	
Тема 4. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: класична (базова) аеробіка	12		2			10	
Тема 5. Характеристика програм оздоровчого фітнесу: степ аеробіка	12		2			10	
Тема 6. Характеристика програм ментального фітнесу	12		2			10	
Тема 7. Програми силового фітнесу. Функціональний тренінг	10					10	
Тема 8. Характеристика програм аквафітнесу	10					10	
Тема 9. Характеристика фітнес програми «Табата» Складання програми	10					10	
Презентація фітнес програми	20					20	
Разом за змістовим модулем 1	120	4	12			104	
Разом годин	120	4	12			104	

#### 10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

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

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, виконання комбінацій групових програм, демонстрація, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, контрольне виконання рухових дій фітнес програм, модульна контрольна робота, екзамен.

#### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

	Поточний контроль 60 балів		Іспит	Сума
Практичні заняття	ІНДЗ	МКР	40 балів	100
ЗМ 1				

30 балів	10	20 балів		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 залік
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, вищому 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 залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		



## Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

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; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; робить спробу розповісти суть заданого, але відповідає лише за допомогою викладача на рівні "так" чи "ні"; однак може самостійно 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 самостійно оволодівати частиною навчального матеріалу, але висновки робить нелогічні, непослідовні; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне 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; самостійно 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; самостійно 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 самостійно працювати, може підготувати презентацію і обґрунтувати її зміст.
9	Здобувач вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить історичні поняття, категорії; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.

10	Здобувач має глибокі, міцні, ґрунтовні з історії фізичної культури та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може самостійно аналізувати навчальний матеріал робить аргументовані висновки; володіє понятійним апаратом та використовує спеціальну термінологію; самостійно 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 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 і захистити її основні положення.

### Критерії оцінювання комбінацій

<b>11-12 балів</b>	Студенти 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.
<b>9-10 балів</b>	Студенти 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 руки 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. Декілька переходів і зв'язок виконуються не злито і не динамічно. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно, але декілька разів влючають концентрацію. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти 1-2 рази не попадають в музику протягом усієї комбінації.
<b>7-8 балів</b>	Студенти виконують рухи відповідно до музичної структури, стиль рухів тільки на 50 % відповідає типу музики. Студенти депострують 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.

<b>5-6 балів</b>	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. Немає 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.
<b>4 балів</b>	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.
<b>0-3 Балів (не зараховано)</b>	Студент не може виконати жодного елементу комбінації. Рухається не в музику. Спостерігається дезорієнтація в просторі.

### Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

### (ІНДЗ) (10 балів)

У ході вивчення освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» здобувачі мають виконати ІНДЗ у формі презентації PowerPoint (10-20 слайдів) на самостійно обрану тему з будь-якого виду фітнес програми..

Успішно виконана ІНДЗ вважається, якщо студент отримав рейтинговий бал не менший 60% від загальної кількості балів виділених на ІНДЗ, тобто не менше як 6 балів.

### Критерії оцінювання презентацій

<b>10 балів</b>	Зміст презентації відповідає темі дослідження, якісне і логічне представлення структури презентації; повнота розкриття теми дослідження; розкриття ключових питань дослідження; наявність навичок ефективного планування дослідження. Слайди презентації чітко структуровані. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Сильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено лаконічно і закінчено.
<b>9 балів</b>	Зміст презентації відповідає темі дослідження, якісне і логічне представлення структури презентації; достатньо повне розкриття теми дослідження; не повне розкриття ключових питань дослідження; наявність навичок ефективного планування дослідження. Слайди презентації чітко структуровані. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Сильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено лаконічно і закінчено.

8 балів	Зміст презентації відповідає темі дослідження, якісне і логічне представлення структури презентації; достатньо повне розкриття теми дослідження; не повне розкриття ключових питань дослідження; наявність навичок ефективного планування дослідження. Слайди презентації чітко структуровані. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено частково не лаконічно або закінчено..
7 балів	Зміст презентації не зовсім відповідає темі дослідження, не дотримане представлення структури презентації; не повне розкриття теми дослідження та ключових питань дослідження. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено частково не лаконічно або закінчено..
6 балів	Зміст презентації не зовсім відповідає темі дослідження, не дотримане представлення структури презентації; не повне розкриття теми дослідження та ключових питань дослідження. У тексті слайдів зустрічаються граматичні помилки. Слайди представлені у вигляді сухого тексту. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено частково не лаконічно або закінчено..
5-0 Балів (не зараховано)	Студент допускає грубі помилки при виконанні роботи. Не розуміє сутність її виконання. Не може обгрунтувати і визначити мету та завдання. Студент не здатен висловити думки викладені в роботі і захистити її.

### **Модульна контрольна робота (20 балів)**

В ході вивчення дисципліни студенти повинні виконати 1 модульну контрольну роботу, тривалістю 45 хв. по завершенню вивчення матеріалу освітнього компоненту Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг).

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань студентів з дисципліни «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»

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 менш 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**

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних  
досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (γ %)	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 «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»:**

- 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 робіт 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.

### **Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.**

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 Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

#### *В неформальній освіті:*

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

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

#### *В інформальній освіті:*

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

### Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з трьох теоретичних питань

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
<b>«Відмінно»</b>	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.
<b>«Добре»</b>	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 дещо змінених ситуаціях.
<b>«Задовільно»</b>	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.
<b>«Незадовільно»</b>	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 іспиту:

- 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

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

Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); навчальна аудиторія обчислювальної техніки № 17, 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., Юрчишин 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. 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 Панькова А. С. 2021. Випуск 22. С 38-43.
4. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.
5. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52
6. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. 228 с.
7. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. - 248 с.
8. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. -76 с.
9. 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 ім. І. Огієнка, 2012.

### **Додаткова**

1. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.
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. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)».

#### 2. Корисні ресурси Інтернету:

<a href="http://www.nbu.gov.ua">http://www.nbu.gov.ua</a>	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
<a href="http://www.ukrcenter.com">http://www.ukrcenter.com</a>	Український центр
<a href="http://lib.meta.ua">http://lib.meta.ua</a>	Бібліотека
<a href="http://www.lib.ua-ru.net">http://www.lib.ua-ru.net</a>	Студентська електронна бібліотека
<a href="http://fitness-federation.org.ua/">http://fitness-federation.org.ua/</a>	Українська федерація фітнесу
<a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
<a href="https://tinyurl.com/ye4434jw">https://tinyurl.com/ye4434jw</a>	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
<a href="http://sportmon.org/">http://sportmon.org/</a>	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
<a href="https://tinyurl.com/yc8bc59x">https://tinyurl.com/yc8bc59x</a>	Всеосвіта – база рефератів
<a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a>	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
<a href="https://www.ed-era.com/courses/">https://www.ed-era.com/courses/</a>	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні