Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
_____ Микола ПРОЗАР
підпис
«27 » серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

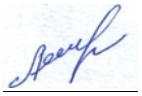
2026-2027 навчальний рік

Розробник програми: Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор;
Юлія ПЕТРОВА, викладач кафедри спорту і спортивних ігор.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Аліна БОДНАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня є формування інтегральної, загальних та спеціальних (фахових) компетентностей, системи знань про основи теорії спортивно-оздоровчого тренування, засвоєння методичних підходів до його організації, планування та реалізації у різних вікових і соціальних групах населення, розвиток умінь і навичок застосовувати засоби фізичної культури з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактики захворювань, а також виховання потреби у професійному самовдосконаленні й творчому використанні сучасних технологій спортивно-оздоровчої діяльності.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	**Характеристика навчальної дисципліни**	
	денна форма навчання	**заочна форма навчання**
Рік навчання	3-й рік	4-й рік
Семестр вивчення	VI семестр	VII, VIII семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	18 годин
Лекційні заняття	26 годин	8 годин
Практичні заняття	34 годин	10 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	102 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент.

4. Передумови для вивчення обов'язкового освітнього компонента.

Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування відповідними результатами навчання та компетентностями з ОК «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування»: «Історія фізичної культури», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Анатомія з основами спортивної морфології», «Біомеханіка фізичних вправ», «Теорія і методика фізичного виховання».

5. Програмні компетентності навчання:

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові) 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);

- ЗК 04 Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

Спеціальні (фахові) компетентності:

- 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 05 Здатність орієнтуватись в інформаційному просторі у сфері фізичної культури і спорту, здійснювати пошук й критично оцінювати одержану інформацію, а також адекватно оперувати нею під час професійної діяльності (інформаційно-цифрова компетентність);

- СК 06 Здатність володіти і практично реалізовувати психолого-педагогічні технології, методики, що під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти сприяють формуванню в дітей позитивної самооцінки, я-ідентичності, мотивації до фізичної активності, критичного мислення у пов'язаних із нею питаннях та вміння організовувати відповідну пізнавальну діяльність (психологічна компетентність);

- СК 07 Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття, емоції, керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури, а також тактовно і конструктивно взаємодіяти з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу у напрямі усвідомлення та поціновування кожного як особистості під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (емоційно-етична компетентність);

- СК 08 Здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомогти дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства);

- СК 09 Здатність організовувати безпечне освітнє середовище з навчального предмету в закладі загальної середньої освіти, використовуючи у різних формах фізичної культури сучасні форми здоров'язбережувальні технології, що передбачають профілактично-просвітницьку роботу з учнями, іншими учасниками освітнього процесу щодо культури здорового і безпечного життя, санітарії і гігієни, а також надання (у випадку необхідності) їм домедичної допомоги та збереження особистого здоров'я під час професійної діяльності (здоров'язбережувальна компетентність);

- СК 10 Здатність створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, яке передбачає педагогічну підтримку дітей із особливими освітніми потребами шляхом забезпечення сприятливих умов для реалізації їх фізичної активності (інклюзивна 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 13 Здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна 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 напрямами: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність);

- СК 15 Здатність застосовувати методи наукового пізнання, інновації та сучасні дієві підходи до розв'язання проблем у професійній діяльності з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, виходячи із положень документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності (інноваційна компетентність).

Окрім цього передбачено формування **соціальних навичок та компетентностей сталого розвитку.** Зокрема: самопрезентація в новому колективі, здатність керувати емоціями, уміння реагувати на критику, творче мислення, робота в команді, знання професійної етики, міжособистісне спілкування, відповідальність (soft skills); системне мислення, компетентність випередження, нормативна компетентність, компетентність співпраці, компетентність самоусвідомлення, компетентність критичного мислення (greencomp).

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 04 Вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів;
- ПРН 05 Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;
- 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 07 Вміє орієнтуватись в інформаційному просторі фізичної культури, здійснювати пошук і критичний аналіз одержаної інформації, а також адекватно оперувати нею під час професійної діяльності; добирати електронні освітні ресурси, оцінювати їх ефективність для досягнення освітніх цілей відповідно до умов навчання, вікових особливостей, рівня підготовленості й потреб дітей;
- ПРН 08 Спроможний визначати завищену (занижену) самооцінку дітей для її подальшої корекції, створювати умови для формування позитивної мотивації під час визначених форм фізичної культури; застосовувати завдання, засоби, методи і навчальний матеріал, що забезпечують розвиток пізнавальної діяльності дітей щодо фізичної культури; використовувати технології розвитку в дітей критичного мислення та формування навичок рефлексії у питаннях із фізичної культури для розуміння себе, своїх цінностей, потреб, можливостей;

- ПРН 09 Вміє тактовно і конструктивно взаємодіяти з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу у напрямі усвідомлення та поціновування кожного як особистості, на засадах усвідомлення особистих відчуттів, почуттів, емоцій, а також керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури;

- ПРН 10 Застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби;

- ПРН 11 Вміє організовувати освітнє середовище для занять фізичною культурою, враховуючи правила безпеки життєдіяльності, протиепідемічні, санітарні норми і правила, а також проводити профілактичні заходи зі збереження й зміцнення здоров'я дітей та надавати (у випадку необхідності) домедичну допомогу дітям, іншим учасникам освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти;

- ПРН 12 Вміє створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, передусім забезпеченням сприятливих умов для реалізації фізичної активності дітей із особливими освітніми потребами;

- ПРН 13 Вміє 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 вміє практично застосувати такі знання;

- ПРН 15 Вміє 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 16 Проєктує зміст уроків фізичної культури для учнів початкової, основної школи та позаурочних форм із урахуванням вимог державного стандарту освіти, освітніх потреб і попередніх результатів розвитку та навчання дітей;

- 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;

- ПРН 18 Застосовує у професійній діяльності методи наукового пізнання, збирає інформацію, інтерпретує її та робить висновки щодо дієвості освітніх інновацій у фізичній культурі, умов упровадження й інтегрування останніх у власну практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності;

- ПРН 19 Здійснює особистий професійних розвиток, ураховуючи індивідуальні професійні потреби, чинні вимоги та моніторинг результатів, а також взаємодіє з іншими вчителями закладу загальної середньої освіти як рівноправний партнер.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: розуміти педагогічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні принципи фізичного виховання; це включає знання про вплив фізичних навантажень на організм, вікові та статеві особливості розвитку, а також механізми формування рухових навичок і якостей;

- методики тренування: орієнтуватися в сучасних методиках спортивно-оздоровчого тренування, знати, як моделювати зміст уроків і позаурочних занять, враховуючи індивідуальні потреби та можливості учнів;

- володіти знаннями про електронні освітні ресурси та вміти критично оцінювати інформацію в галузі фізичної культури та спорту;

- знати, як оцінювати прогрес учнів у розвитку фізичних якостей, рухових дій та теоретичних знань, розуміти, як використовувати ці дані для подальшого планування освітнього процесу;

- нормативну базу та документацію: знати вимоги державного стандарту освіти, основні правила оформлення освітньої документації та дотримуватися принципів академічної доброчесності;

вміти:

- проєктувати та проводити заняття: моделювати й планувати уроки фізичної культури, позаурочні та масові спортивно-оздоровчі заходи, враховуючи вікові особливості, рівень підготовленості та освітні потреби учнів;

- застосовувати технології: практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні та інформаційні технології для навчання і розвитку фізичних, моральних і вольових якостей дітей;

- взаємодіяти та мотивувати: будувати ефективну комунікацію з учнями, колегами та батьками, працювати в команді та мотивувати дітей до фізичної активності. Застосовувати суб'єкт-суб'єктний підхід у роботі;

- створювати безпечне середовище: організовувати безпечний освітній простір, дотримуючись санітарних та протиепідемічних норм, надавати домедичну допомогу в разі необхідності;

- працювати з інклюзією: забезпечувати сприятливі умови для учнів з особливими освітніми потребами, створюючи інклюзивне освітнє середовище;

- прогнозувати та оцінювати: прогнозувати результати фізичного розвитку учнів на різних етапах навчання, аналізувати отримані дані для корекції освітнього процесу;

- розвивати себе: критично оцінювати власну професійну діяльність та постійно вдосконалювати свої навички, враховуючи нові дослідження та інновації у сфері фізичної культури.

7. Методи навчання.

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання.

Завдання поточного контролю, усне опитування, практичне відтворення елементів спортивно-оздоровчого тренування, кейс-завдання, оцінювання МКР, тестування, 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. Теоретико-методичні основи спортивно-оздоровчого тренування							
Тема 1. Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 2. Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 3. Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для різних вікових груп.	6	2	2	-	-	2	-
Тема 4. Педагогічні технології у спортивно-оздоровчому тренуванні	6	2	2	-	-	2	-

учнів. Сучасні підходи до навчання рухових дій та формування знань.							
Тема 5. Психологія спортивно-оздоровчої діяльності: мотивація, емоційна регуляція та формування позитивної самооцінки.	6	2	2	-	-	2	-
Тема 6. Інклюзивне фізичне виховання. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.	6	2	2	-	-	2	-
Тема 7. Профілактика травматизму, основи санітарії та гігієни під час спортивно-оздоровчого тренування.	6	2	2	-	-	2	-
Тема 8. Методичні особливості розробки планів спортивно-оздоровчого тренування. Практичне проєктування спортивно-оздоровчого тренування для учнів початкової та основної школи.	6	2	2	-	-	2	-
Тема 9. Діагностика фізичної підготовленості. Виконання та аналіз тестів на розвиток фізичних якостей.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 10. Моделювання спортивно-оздоровчих занять для дітей з різними потребами.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 11. Ігрові тренування як вид спортивно-оздоровчої роботи.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 12. Особливості проведення тренувань на свіжому повітрі для учнів різної вікової категорії та фізичної підготовленості.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 13. Методика проведення спортивно-оздоровчих тренувань з елементами фітнесу.	6	-	2	-	-	4	-
Тема 14. Адаптаційні ігри як вид спортивно-оздоровчої діяльності.	6	-	2	-	-	4	-
Тема 15. Кросфіт для дітей як вид спортивно-оздоровчого тренування.	6	-	2	-	-	4	-
Тема 16. Комплексні тренування як урочна та позаурочна форма фізичної активності учнів.	6	-	2	-	-	4	-
Тема 17. Корегувальні спортивно-оздоровчі тренування: методика їх проведення.	6	-	2	-	-	4	-
Тема 18. Планування, організація та проведення спортивно-масових заходів.	6	2	-	-	-	4	-
Всього за змістовим модулем 1	120	26	34	-	-	60	-
Разом годин	**120**	**26**	**34**	**-**	**-**	**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. Теоретико-методичні основи спортивно-оздоровчого тренування							
Тема 1. Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання.	7	2	-	-	-	5	-
Тема 2. Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування.	7	2	-	-	-	5	-
Тема 3. Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для різних вікових груп.	7	2	-	-	-	5	-
Тема 4. Педагогічні технології у спортивно-оздоровчому тренуванні учнів. Сучасні підходи до навчання рухових дій та формування знань.	7	2	-	-	-	5	-
Тема 5. Психологія спортивно-оздоровчої діяльності: мотивація, емоційна регуляція та формування позитивної самооцінки.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 6. Інклюзивне фізичне виховання. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 7. Профілактика травматизму, основи санітарії та гігієни під час спортивно-оздоровчого тренування.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 8. Методичні особливості розробки планів спортивно-оздоровчого тренування. Практичне проєктування спортивно-оздоровчого тренування для учнів початкової та основної школи.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 9. Діагностика фізичної підготовленості. Виконання та аналіз тестів на розвиток фізичних якостей.	7	-	2	-	-	5	-

Тема 10. Моделювання спортивно-оздоровчих занять для дітей з різними потребами.	5	-	-	-	-	5	-
Тема 11. Ігрові тренування як вид спортивно-оздоровчої роботи.	5	-	-	-	-	5	-
Тема 12. Особливості проведення тренувань на свіжому повітрі для учнів різної вікової категорії та фізичної підготовленості.	5	-	-	-	-	5	-
Тема 13. Методика проведення спортивно-оздоровчих тренувань з елементами фітнесу.	5	-	-	-	-	5	-
Тема 14. Адаптаційні ігри як вид спортивно-оздоровчої діяльності.	5	-	-	-	-	5	-
Тема 15. Кросфіт для дітей як вид спортивно-оздоровчого тренування.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 16. Комплексні тренування як урочна та позаурочна форма фізичної активності учнів.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 17. Корегувальні спортивно-оздоровчі тренування: методика їх проведення.	10	-	-	-	-	10	-
Тема 18. Планування, організація та проведення спортивно-масових заходів.	10	-	-	-	-	10	-
Всього за змістовим модулем 1	120	8	10	-	-	102	-
Разом годин	**120**	**8**	**10**	**-**	**-**	**102**	**-**

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 014 Середня освіта (Фізична культура) ОС «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, виконання творчих завдань, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної самостійної роботи, МКР, екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		**Екзамен**	**Сума**
Змістовий модуль 1		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
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 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		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти 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, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

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

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – 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 компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 8, 8, 9, 9, 8, 9, 10, 10, 10, 11, 10, 10. Ваговий бал ЗМ1 складає 40 балів.

Дії НПП або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе, наприклад, 9,3 балів;
- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,3) + 0,4) \times 40 = 35$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 отримав 35 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	**Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання**
1. Практичне заняття 1 «Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання».	4-12
2. Практичні заняття 2-3 «Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування», «Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для	4-12

різних вікових груп».	
3. Практичні заняття 4-5 «Педагогічні технології у спортивно-оздоровчому тренуванні учнів. Сучасні підходи до навчання рухових дій та формування знань», «Психологія спортивно-оздоровчої діяльності: мотивація, емоційна регуляція та формування позитивної самооцінки».	4-12
4. Практичне заняття 6 «Інклюзивне фізичне виховання. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими освітніми потребами».	4-12
5. Практичні заняття 7-8 «Профілактика травматизму, основи санітарії та гігієни під час спортивно-оздоровчого тренування», «Методичні особливості розробки планів спортивно-оздоровчого тренування. Практичне проєктування спортивно-оздоровчого тренування для учнів початкової та основної школи».	4-12
6. Практичні заняття 9-10 «Діагностика фізичної підготовленості. Виконання та аналіз тестів на розвиток фізичних якостей», «Моделювання спортивно-оздоровчих занять для дітей з різними потребами».	4-12
7. Практичні заняття 11-12 «Ігрові тренування як вид спортивно-оздоровчої роботи», «Особливості проведення тренувань на свіжому повітрі для учнів різної вікової категорії та фізичної підготовленості».	4-12
8. Практичні заняття 13-14 «Методика проведення спортивно-оздоровчих тренувань з елементами фітнесу», «Адаптаційні ігри як вид спортивно-оздоровчої діяльності».	4-12
9. Практичне заняття 15 «Кросфіт для дітей як вид спортивно-оздоровчого тренування».	4-12
10. Практичні заняття 16 «Комплексні тренування як урочна та позаурочна форма фізичної активності учнів».	
11. Практичні заняття 17 «Корегувальні спортивно-оздоровчі тренування: методика їх проведення».	
12. Самостійна робота зі ЗМ1 Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями. Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні. Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки. Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.	12 10-11 8-9 6-7 4-5

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях,

за 12-ю системою оцінювання.

Здобувачі вищої освіти готують реферати з таких орієнтовних тем:

1. Предмет і завдання теорії спортивно-оздоровчого тренування.
2. Основні принципи побудови спортивно-оздоровчих занять.
3. Поняття навантаження та відновлення у спортивно-оздоровчому тренуванні.
4. Фізичні якості людини та засоби їх розвитку у спортивно-оздоровчому тренуванні.
5. Етапи формування тренувального процесу: від початкової підготовки до вдосконалення.
6. Методика розвитку сили у спортивно-оздоровчому тренуванні.
7. Розвиток витривалості як базова складова оздоровчих програм
8. Швидкісні якості та їх значення для масового спорту.
9. Засоби й методи розвитку гнучкості у фізичній підготовці різних вікових груп.
10. Техніко-тактична підготовка у спортивно-оздоровчих видах занять.
11. Спортивно-оздоровчі тренування у профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.
12. Використання елементів ЛФК у спортивно-оздоровчому тренуванні.
13. Застосування фітнес-технологій у зміцненні здоров'я різних груп населення.
14. Психологічний вплив спортивно-оздоровчих тренувань на особистість.
15. Особливості тренувального процесу для людей з хронічними захворюваннями.
16. Контроль і самоконтроль у процесі спортивно-оздоровчих тренувань.
17. Планування та облік занять у спортивно-оздоровчих програмах.
18. Використання інноваційних технологій у спортивно-оздоровчому тренуванні.
19. Оцінка ефективності спортивно-оздоровчих тренувальних програм
20. Значення спортивно-оздоровчого тренування у формуванні культури здорового способу життя.

Вимоги до реферату:

Тема обирається зі затвердженого переліку або узгоджується з викладачем. Має відображати актуальні проблеми теорії та методики спортивного тренування.

Обсяг роботи – 12-15 сторінок друкованого тексту (без урахування титульного аркуша, списку літератури та додатків). Шрифт Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал 1,5, поля: 2 см з усіх боків.

Структура реферату – титульний аркуш, зміст із зазначенням сторінок, вступ – актуальність теми, мета, завдання (1–1,5 сторінки), основна частина – розкриття теми, логічний виклад матеріалу з підрозділами, висновки – стислий підсумок (1–2 сторінки), власні судження. список використаних джерел – не менше 7–10 найменувань, оформлених за ДСТУ 8302:2015.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти.

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

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.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

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 редакції) (http://surl.li/idvnd) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (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 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 І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 014 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 ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 014 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.

Дозволені випадки використання ШІ

Генерація ідей та планування тренувального процесу: допомога у формулюванні мети й завдань спортивно-оздоровчого тренування, визначенні напрямів тренувальної діяльності, доборі засобів і методів фізичної підготовки та плануванні структури тренувального заняття.

Розроблення програм спортивно-оздоровчого тренування: допомога у складанні орієнтовних програм тренувань з урахуванням мети занять, рівня фізичної підготовленості, віку та індивідуальних особливостей, із обов'язковою перевіркою доцільності та безпечності запропонованих навантажень.

Добір засобів і методів тренування: допомога у виборі фізичних вправ, методів і форм організації занять для розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей та інших фізичних якостей.

Планування та контроль фізичного навантаження: допомога у визначенні структури тренувального заняття, співвідношення навантаження та відпочинку, обсягу й інтенсивності вправ, а також у підготовці варіантів контролю та оцінювання тренувального навантаження.

Аналіз та корекція тренувальних програм: використання ШІ для аналізу структури запропонованої програми, виявлення можливих недоліків, дублювання вправ або невідповідності навантаження поставленій меті з подальшим самостійним обґрунтуванням внесених змін.

Підготовка до занять: пояснення складних понять і положень теорії та методики спортивно-оздоровчого тренування, створення тестових, ситуаційних і практичних завдань для самоперевірки та підготовки до занять.

Пошук додаткових джерел: пошук інформації про сучасні методики спортивно-оздоровчого тренування, засоби фізичної підготовки, технології

контролю тренувального процесу та відновлення з обов'язковою перевіркою інформації за науковими та першоджерельними матеріалами.

Візуалізація навчального матеріалу: допомога у створенні таблиць, схем, алгоритмів, графіків та презентацій, що ілюструють структуру тренувального заняття, планування навантаження, методи тренування та динаміку результатів.

Редагування тексту: перевірка граматики, стилістики, переклад і вдосконалення формулювань у навчальних роботах без заміни власного аналізу, методичного обґрунтування та висновків здобувача.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація робіт забороняється подавати згенеровані ШІ програми тренувань, реферати, практичні роботи, аналітичні матеріали або інші результати як власні оригінальні роботи без самостійного опрацювання та обґрунтування.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих джерел, цитат, фактів, методик, нормативів або неперевірених рекомендацій, отриманих за допомогою ШІ.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше не передбачено умовами завдання.

Фальсифікація результатів тренування: забороняється використовувати ШІ для вигадування або штучної зміни результатів тестування фізичної підготовленості, показників тренувального навантаження, результатів експериментів чи інших даних, які здобувач має отримати самостійно.

Некритичне використання тренувальних рекомендацій: не допускається без перевірки застосовувати згенеровані ШІ рекомендації щодо фізичних навантажень, особливо ті, що можуть впливати на безпеку та стан здоров'я людини.

Зазначення використання ШІ

Якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він має зазначити це у роботі із вказуванням назви інструменту та характеру його використання (наприклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу, добору варіантів фізичних вправ та перевірки мовного оформлення»).

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач має надати використані промпти та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, джерел, методичних рекомендацій, характеристик фізичних вправ та розрахунків, отриманих за допомогою ШІ.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність, коректність, безпечність, самостійність та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: використання ШІ не звільняє здобувача від необхідності самостійно планувати й аналізувати тренувальний процес, обґрунтовувати вибір засобів і методів тренування, оцінювати фізичне

навантаження та формулювати власні висновки. Результати навчання дисципліни передбачають здатність застосовувати теоретичні знання та практичні навички для організації й проведення спортивно-оздоровчого тренування.

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

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання

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 мови.
«Добре»	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформлення висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо здобувач вищої освіти 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 проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо здобувач вищої освіти 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 навчальних досягнень здобувачів вищої освіти 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 кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування»:

- 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 перескладав 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 не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінки, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- 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 ліквідовує 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.

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

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

14. Рекомендована література

Основна

1. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.

2. Петрова Ю. М. Прозар М. В., Зубаль М. В., Алєксєєв О. О. Персональні тренування та методика їх проведення. Електронний навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 178 с. URL: https://surl.li/rrdgiw (дата звернення 20.08.2026).

3. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім І. Франка, 2022. 68 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів

фізичної культури і спорту. Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008.

5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів. 2020. 139 с.

Допоміжна

1. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. 2009. №3. С. 58-61.

2. Завидівська О. Фітнес-послуги як елемент системи здоров'яорієнтованого управління: огляд тенденцій розвитку в Україні. Rehabilitation and Recreation 2024. №18.4. С. 72-82.

3. Малинський І. Й., Бойко В. Ф., Чаплигін В. П. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Ірпінь, 2020.

4. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура". 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 164 с.

5. Спортивно-оздоровча діяльність: основи організації та практичні спеціальностей. Уклад. С. І. Шинкарьов, Д. О. Єпакова, Р. Г. Павлов, О. М. Брусак. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 27 с.

6. Петрова Ю., Прозар М. Принципи побудови спліт-тренувань в контексті персональних програм фізичної рухової активності. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. 2025. Випуск 24.

7. Титов Д. Ю. Багатофункціональний спортивно-оздоровчий комплекс для молоді. Івано-Франківськ: ЗВО «Університет Короля Данила». 2024. URL: http://repository.ukd.edu.ua/handle/123456789/783 (дата звернення: 20.08.2026)

8. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса, 2023. 206 с.

9. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: колективна монографія / за заг. ред. проф. О. В. Петрачкова. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2024. 320 с. URL: https://elar.navs.edu.ua/items/88bab399-5e15-4582-b2a7-3cb761369901 (дата звернення: 20.08.2026)

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси Інтернету.

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=5A31B48BFD3AD2B000141D25F1EEAA88?sequence=1	Сучасні програми оздоровчого фітнесу
https://scu.org.ua/federation/federaciya-	Федерація спортивного фітнесу

ukra%D1%97ni-zi-sportivno%D1%97-aerobiki-ta-fitnesu/	
https://www.facebook.com/ubpf.official/photos/	Всеукраїнська Федерація Бодібілдингу, Фітнесу і Атлетизму UBPF
https://wodcat.com/wod?hl=uk	Кросфіт: тренування та комплекси
https://www.facebook.com/groups/1641317502784932/	Федерація кросфіту України