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

Силабус вибіркового освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)»

Галузь знань:	01 Освіта
Спеціальність:	А7 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	вибірковий освітній компонент
Мова викладання:	українська

Викладач:



ПІБ:	Боднар Аліна Олександрівна
Посада:	Доцент
Науковий ступінь:	Кандидат педагогічних наук
Телефон:	067 6617180
E-mail:	bodnar.alina@kpnu.edu.ua
Робоче місце:	кафедра теорії і методики фізичного виховання (ауд. 106а)
Профайл викладача:	https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/

Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=19408		
Консультації	Боднар А.О	Вівторок – 15:50-17:25 Четвер – 15:50-17:25	Аудиторія 106 а

Анотація до курсу	Вибірковий освітній компонент «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» спрямований на поглиблення знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів різних видів фітнес-програм. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні тренування та організовувати рухову активність учнів з використанням сучасних фітнес технологій у будь-якому виді спорту. Курс передбачає вивчення таких тем: Вступ до дисципліни «Фітнес технології», Структура фізичного фітнесу, Тестування компонентів оздоровчого фітнесу, Характеристика програм оздоровчого фітнесу: класична (базова) аеробіка, Характеристика програм оздоровчого фітнесу: степ аеробіка, Характеристика програм ментального фітнесу, Програми силового фітнесу. Функціональний тренінг (кросфіт), Характеристика програм аквафітнесу, Характеристика фітнес програми «Табата» Складання програми.
Мета та цілі курсу	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.
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.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів ОС «бакалавр» формуються наступні *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.

<table>
<tr><td></td><td>- 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.</td></tr>
<tr><td>Компетентності:</td><td>В результаті вивчення освітнього компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні компетентності:
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
- 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.
Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.
Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть займати первинну посаду:
- 3475.85 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д);
- 3475.85 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);
- 3475.22769.85 – Інструктор-методист спортивної школи;
- 3475.22768.85 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту.</td></tr>
<tr><td>Пререквізити</td><td>Вивченню навчальних дисциплін, спортивні та національні види боротьби, силова підготовка в системі спортивного тренування, підвищення спортивної майстерності є чудовою базою для оволодіння технікою різних видів фітнес програм та організації групових і індивідуальних занять.</td></tr>
<tr><td>Постреквізити</td><td>Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики», «Підвищення спортивної майстерності», «Теорія і методика спортивного тренування».</td></tr>
<tr><td>Обсяг і ознаки курсу</td><td>
<table>
<tr><th>Найменування показників</th><th colspan="2">Характеристика навчального курсу</th></tr>
<tr><th></th><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td>Рік навчання/ рік викладання</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Семестр вивчення</td><td>4</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів ЄКТС</td><td>3 кредити</td><td>3 кредити</td></tr>
<tr><td>Загальний обсяг годин</td><td>90 годин</td><td>90 годин</td></tr>
<tr><td>Кількість годин навчальних занять</td><td>30 годин</td><td>12 годин</td></tr>
<tr><td>Лекційні заняття</td><td>10 годин</td><td>4 годин</td></tr>
<tr><td>Практичні заняття</td><td>20 годин</td><td>8 годин</td></tr>
<tr><td>Семінарські заняття</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Лабораторні заняття</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Самостійна та індивідуальна робота</td><td>60 годин</td><td>78 години</td></tr>
<tr><td>Форма підсумкового контролю</td><td>залік</td><td>залік</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</td><td>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.</td></tr>
<tr><td>Політики курсу</td><td>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;</td></tr>
</table>

	- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не перескласв 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. (https://tinyurl.com/2p82fw75). *Академічна доброчесність*. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. «Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (http://surl.li/bkxyp). «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (http://surl.li/cxmzn). Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb). Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2). *Література.* Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих. *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) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMBy-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) 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 А7 Фізична культура і спорт. 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 А7 Фізична культура і спорт. 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 спортивних змагань: використання ШІ для формування ідей щодо організації спортивних змагань, визначення етапів їх підготовки, складання плану організаційних заходів, розподілу обов'язків між організаторами та учасниками змагань. Підготовка організаційної документації: використання ШІ як допоміжного інструменту для розроблення структури та оформлення положення про змагання, заявок, технічних заявок, протоколів, таблиць результатів, звіту головного судді та іншої документації. При цьому здобувач самостійно перевіряє зміст документів і відповідає за його правильність. Підготовка сценаріїв спортивних заходів: використання ШІ для генерування ідей та структурування сценаріїв відкриття і закриття спортивних змагань, підготовки текстів для ведучих, визначення послідовності організаційних та урочистих заходів. Розрахунок та планування витрат: використання ШІ для допомоги у структуруванні кошторису витрат на проведення спортивних змагань та кошторису витрат на відрядження учасників. Усі суми, нормативи, тарифи та інші фінансові показники мають перевірятися за достовірними джерелами. Опрацювання правил змагань: використання ШІ для пояснення окремих положень правил волейболу, баскетболу, гандболу та футболу, підготовки навчальних прикладів, порівняння ігрових ситуацій та формування запитань для самоперевірки. Офіційні правила відповідного виду спорту мають перевірятися за актуальними офіційними джерелами. Підготовка до практичного суддівства: використання ШІ для моделювання типових ігрових ситуацій, створення навчальних кейсів, пояснення послідовності дій суддів та аналізу можливих суддівських рішень. Це відповідає практичній спрямованості дисципліни, яка передбачає практичне суддівство з волейболу, баскетболу, гандболу та футболу. Моделювання спортивних змагань: використання ШІ для моделювання різних систем проведення змагань, зокрема колової, системи з вибуванням та змішаної, формування прикладів календаря ігор та таблиць результатів. Підготовка до практичних занять: створення за допомогою ШІ додаткових тестових запитань, ситуаційних завдань, прикладів організації змагань та суддівських ситуацій для самостійної підготовки. Редагування та мовне вдосконалення: використання ШІ для перевірки орфографії, граматики, стилістики, структури та логічної послідовності власних текстів, а також для перекладу навчальних матеріалів. Візуалізація інформації: використання ШІ для допомоги у створенні схем проведення змагань, турнірних сіток, таблиць, організаційних схем та інших навчальних матеріалів за умови перевірки їх відповідності фактичним даним.

Обмеження та заборони.

Фальсифікація результатів змагань: забороняється використовувати ШІ для вигадування результатів спортивних змагань, протоколів зустрічей, турнірних таблиць, статистичних показників або інших фактичних даних та подавати їх як результати реально проведених змагань.

Подання згенерованої документації як власної: не допускається безпосереднє подання повністю створених ШІ положень про змагання, заявок, протоколів, звітів головного судді, кошторисів, сценаріїв та інших завдань як самостійно виконаної роботи без опрацювання, перевірки та розуміння їх змісту.

Фальсифікація суддівських рішень: забороняється використовувати ШІ для створення вигаданих суддівських ситуацій або рішень та представляти їх як фактичні результати практичного суддівства.

Викривлення офіційних правил: не допускається використання інформації, отриманої від ШІ, без перевірки її відповідності чинним офіційним правилам відповідного виду спорту.

Обхід самостійності навчання: забороняється використовувати ШІ як засіб повної заміни власної навчальної діяльності під час виконання практичних завдань, модульної контрольної роботи та інших форм контролю

Використання ШІ під час контролю під час виконання модульної контрольної роботи та заліку використання інструментів ШІ забороняється, якщо інше спеціально не передбачено умовами відповідного завдання.

Персональні та конфіденційні дані: забороняється вводити до систем ШІ персональні дані спортсменів, суддів, тренерів, здобувачів освіти та іншу інформацію, поширення якої обмежене.

Вимоги до прозорості використання ШІ.

Зазначення факту використання ШІ: якщо здобувач використовував ШІ під час виконання навчального завдання, він повинен зазначити назву використаного інструменту та мету його використання.

Наприклад: «Під час підготовки положення про спортивні змагання інструмент Chat GPT використовувався для структурування документа та формування пропозицій щодо організаційних заходів. Зміст документа, правила проведення змагань та інші фактичні дані перевірені здобувачем самостійно».

Перевірка інформації: здобувач зобов'язаний перевіряти отримані від ШІ відомості, особливо інформацію щодо правил спортивних ігор, систем проведення змагань, суддівських процедур, нормативних вимог та фінансових розрахунків.

Збереження результатів взаємодії: за вимогою викладача здобувач може бути зобов'язаний надати використані промпти та результати роботи ШІ, які були використані під час підготовки завдання.

Відповідальність здобувача: використання ШІ не звільняє здобувача від відповідальності за правильність, достовірність та обґрунтованість виконаної роботи.

Схема курсу

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		у тому числі					
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика фітнес-технологій							
Разом за змістовим модулем 1	90	10	20			60	
Разом	90	10	20			60	

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		у тому числі					
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика фітнес-технологій							
Разом за змістовим модулем 1	90	4	8			78	
Разом	90	4	8			78	

Форми та методи оцінювання	Поточне та контрольне оцінювання здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, виконання комбінацій групових програм, демонстрація, виконання творчих завдань, контрольне виконання рухових дій фітнес програм, модульна контрольна робота, залік.
Критерії оцінювання	**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 $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$ 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 компоненту «Фітнес-технології (силовий фітнес, аеробіка, ментальний фітнес, аквафітнес, функціональний тренінг)» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю отримав 10 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11. Ваговий бал ЗМ1 складає 30 балів. Дії НПП або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали; - отримані значення підставити у формулу: $R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 30 = 26$ Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за навчальні заняття ОК «Теорія і методика спортивних ігор» отримав – 26 балів.

Поточний контроль	ІНДЗ	МКР	**Разом**
60 балів	20 балів	20 балів	100 балів

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти за результатами роботи на практичних заняттях (усне опитування, тестування, виконання практичного завдань, комбінацій)

Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	**Критерії оцінювання**
11-12 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і показують оригінальну програму. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій, використовуючи рухи руками і ногами в різних ритмах, асиметричні рухи використання усіх площин, сполучають складні елементи. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти вчасно протягом усієї комбінації попадають в музику.
9-10 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, але 3-4 рази відповідність порушується. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю але в одній частині комбінації 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 включають концентрацію. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти 1-2 рази не попадають в музику протягом усієї комбінації.
7-8	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, стиль рухів

	балів	тільки на 50 % відповідає типу музики. Студенти демонструють хорошу інтенсивність, але з низьким ударним навантаженням. Учасники виконують рухи відповідно до музичного стилю, але початок і фінал не зв'язані між собою і з використаною музикою протягом 50 % комбінації. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій тільки одного разу або двічі, а далі вони повторюються. Характерні однотипні рухи та однаковий ритм. Зв'язки між рухами не динамічні, але виконуються без зупинок. Студенти демонструють хороший рівень виконання комбінації, але перед кожним елементом помітно хвилюються або стають невпевненими.
	5-6 балів	Стиль рухів не відповідає музиці, звукові акценти не використані. Хороша інтенсивність на початку комбінації, а в другій половині інтенсивність знижується. Стиль рухів не відповідає музиці. Звукові акценти не використані. 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.
	4 балів	Музика використана як фон, рухи не відповідають. Відсутні серії аеробних комбінацій, немає різноманітності в різних площинах. Мала амплітуда рухів і відсутність витривалості. Відсутня оригінальність, взаємодія на емоційному і фізичному рівні, прості рухи, що повторюються. Хореографія містить переходи із зупинками, що ділить програму на безліч частин. Студенти абсолютно не уміють подати себе. Учасники або один учасник в групі майже впродовж усієї програми рухався не в музику.
	0-3 Балів (не зараховано)	Здобувач не може виконати жодного елементу комбінації. Рухається не в музику. Спостерігається дезорієнтація в просторі.
Критерії оцінювання ІНДЗ		
	Оцінка в балах (за 20-бальною шкалою)	**Критерії оцінювання**
	19-20 балів	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. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено лаконічно і закінчено.
	17-18 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 лаконічно і закінчено.
	15-16 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..
	13-14 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..
	12 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.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна

1. Боднар А., Мозолев О., Петрова Ю. Зміни у показниках фізичного стану здобувачок вищої освіти при використанні функціонального тренінгу з петлями TRX. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2025. Вип. 30(4). С. 201–207. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).201-207
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студ. закл. вищ. освіти. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. URL: http://enpuir.npu.edu.ua (дата звернення: 05.11.2026).
3. Петрова Ю., Прозар М., Зубаль М., Алєксєєв О. Персональні тренування та методика їх проведення : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2025. 179 с.
4. 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. URL: http://eprints.zu.edu.ua (дата звернення: 05.11.2026).
5. Крупеня С. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. Київ : Ун-т «Україна», 2020. 222 с.

Додаткова

1. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : зб. за підсумками звіт. наук. конф. викл., докторантів і аспірантів : у 3 т. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 20, 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.* 2022. Вип. 25. С. 59–63.
3. Буц А. М., Шепеленко Т. В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 26 с. URL: http://lib.kart.edu.ua/bitstream/ (дата звернення: 05.11.2026).
4. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 41 с.
5. Дубинська О., Рибалко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2021. Вип. 22. С. 38–43.
6. Ленська Т. Г. Аеробіка з основами теорії : метод. рек. Кам'янець-Подільський : Мошинський, 2006. 52 с.
7. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Вакуляк І. Я. Аеробіка з основами теорії : метод. рек. Кам'янець-Подільський : Мошинський, 2006. 52 с.
8. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Д. Оздоровчий фітнес : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Буйницький О. А., 2011. 228 с.
9. Плахтій П. Д., Козак Є. П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 248 с.
10. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : метод. рек. до практ. занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 38 с.
11. Пономаренко М. В., Хассай Д. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : метод. рек. до практ. занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 122 с.
12. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : метод. рек. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. 76 с.
13. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Заікін А. В. Методики фізичного виховання різних груп населення : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана

	Оргієнка, 2012. 14. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. Львів : Фест-Принт, 2016. 106 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865 (дата звернення: 05.11.2026).
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/