



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум з фітнесу»

на 2025 / 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
ОПП	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	3 курс, 6а семестр
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	К.п.н. ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Приймак А.Ю.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	К.п.н. ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Приймак А.Ю.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/лабораторних занять	К.п.н. ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Приймак А.Ю.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проектор
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1566

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	-	54		96	Залік

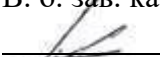
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предмет навчальної дисципліни «Практикум з фітнесу»: полягає у отриманні знань та формування умінь та навичок методики побудови та проведення занять із оздоровчого фітнесу з групами різної вікової категорії, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання; в цілому формування основ здорового способу життя та звички до рухової активності, а також використання оздоровчої цінності фітнесу.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Метою дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання фітнесу.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> – показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; – здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; – здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; – застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; – застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК):</i> – здатність працювати в команді; – здатність планувати та управляти часом; – навички міжособистісної взаємодії; – здатність бути критичним і самокритичним; – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i> – здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; – здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини; – здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; – здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; – здатність до безперервного професійного розвитку.
Навчальна логістика	<i>Зміст дисципліни:</i> ЗМ1. Введення у дисципліну «Практикум з оздоровчого фітнесу». Тема 1.1. Базові навички тренера групових програм з оздоровчого фітнесу. Тема 1.2. Загальні основи будови і методика проведення тренувань з оздоровчого фітнесу. Методи контролю та дозування навантаження. ЗМ2. Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування. Тема 2.1. Побудова типової фітнес-програми з базової (класичної) аеробіки. Алгоритм розрахунку показників ЧСС. Тема 2.2. Формування навиків музикальної грамоти. Практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки. Тема 2.3. Удосконалення техніки виконання базових рухів базової аеробіки. Навички модифікацій, кроків і способи їх розучування з групою. Білатеральні та унілатеральні базові кроки. Тема 2.4. Формування навиків застосування основних команд та інтернаціональних жестів аеробіки. Тема 2.5. Методи складання аеробних з’єднань і комбінацій, побудова

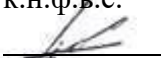
	комплексу з класичної аеробіки. Тема 2.6. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук. Відпрацювання навичок ведення уроку під музичний супровід. Тема 2.7. Специфічні методи розучування комбінацій та їх модифікації базових кроків та переміщень в класах «AeroDance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги. Тема 2.8. Специфічні методи навчання комбінаціям та варіаціям в групових класах танцювальної аеробіки. Принцип симетрії. Принципи роботи с інерцією. Опанування комплексу з танцювальної аеробіки. Тема 2.9. Загальні основи побудови ефективного тренування на степ-платформі. Удосконалення техніки базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі. Конструювання аеробних комбінацій і з'єднань у степ-аеробіці. Тема 2.10. Методика проведення занять зі степ-аеробіки. Опанування орієнтовного комплексу зі степ-аеробіки ЗМ 3. Набуття навиків тренера групових фітнес програм силової спрямованості. Тема 3.1. Побудова занять із силового фітнесу, стандартні команди та техніка виконання силових вправ. Тема 3.2. Методика проведення оздоровчо-тренувальних занять з силового фітнесу. Формати ABT, SuperSculpt, Upper-body, TABS та принципи їх складання. Принципи проведення інтервальних та кругових тренувань. Тема 3.3. Структура класів «змішаного формату». Специфіка проведення класу. Підбір вправ та обладнання до заняття «змішаного формату».. ЗМ 4. Набуття базових навиків персонального тренера тренажерного залу. Тема 4.1. Структура тренування оздоровчого тренування в тренажерному залі. Техніка виконання базових та ізолюючих силових вправ. Побудова тренувальних програм для початківців. Тема 4.2. Принципи та алгоритм складання індивідуальних програм тренувань для чоловіків та жінок з урахуванням цілей. Особливості побудови тренувань для жінок та підлітків. Побудова тренувальних програм на кардіотренажерах. ЗМ 5. Набуття навиків тренера групових фітнес програм з функціонального тренінгу з вагою власного тіла та обладнанням. Тема 5.1. Методика проведення функціональних тренувань з вагою власного тіла. Тема 5.2. Методика проведення функціональних тренувань з обладнанням. Функціональне тренування на нестабільних петлях TRX. ЗМ 6. Набуття навиків тренера ментального фітнесу «Розумне тіло» Тема 6.1. Побудова занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло». Особливості занять за системою Пілатес. Тема 6.2. Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги. Методика проведення занять з йоги. Тема 6.3. Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching та методика викладання в групах ЗМ 7. Набуття навиків тренера з дитячого та підліткового фітнесу. Тема 7.1. Побудова і особливості програм дитячого фітнесу. Специфічні методи навчання та проведення занять з дітьми Види занять: практичні <i>Методи навчання:</i> З словесних методів навчання в процесі викладання дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія. Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відеозаписів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – повторний, фронтальний, поточний
--	--

Пререквізити	Вивчення курсу Практикум з фітнесу пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання фітнесу, Психологія, Педагогіка, Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, сучасних фітнес-технологій, ТМ викладання атлетизму
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Іспит/Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-54 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.

Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу /Атамась О. А. // Вісник Запорізького нац. ун-ту : [зб. наук. пр.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – № 2(8). – С. 5–13. Миргород Д.А. // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162 2. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Беляк Юлія, Майструк Антоніна, Зінченко Наталія // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16. 3. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61 4. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с. 5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с. 6. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. – Київ: Вид-во НАУ, 2012. – 32 с. 7. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко.Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. Матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ :Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121. 8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с. 9. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес тренуванні жінок /Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.
---------------------------	--

Розробник:
ст.викладач
кафедри ФВіС
 / А.Ю. Приймак/
« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри ФВіС
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.
В. о. зав. кафедри ФВіС
 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:
Доцент кафедри ФВіС,
к.н.ф.в.с.
 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Затверджую:
Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання
 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2025