

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи фітнесу**

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол № 3 від “24” жовтня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

## 1. Загальна інформація

|  |  |
|--|--|
| Назва дисципліни                         | Основи фітнесу   |
| Викладач (і)                             | Петрунів Христина Володимирівна  |
| Контактний телефон викладача             | +380671288074  |
| E-mail викладача                         | <a href="mailto:khrystyna.petrniv@pnu.edu.ua">khrystyna.petrniv@pnu.edu.ua</a> |
| Формат дисципліни                        | Очний  |
| Обсяг дисципліни                         | 6 кредити ЄКТС, 180 год  |
| Посилання на сайт дистанційного навчання | www.d-learn.pnu.edu.ua   |
| Консультації                             | Згідно графіка   |

## 2. Анотація до дисципліни

Дисципліна "Основи фітнесу" спрямована на формування у студентів базових знань, навичок і компетенцій у сфері фізичної активності, здорового способу життя та фізичного вдосконалення.

У межах курсу студенти ознайомляться з основними концепціями фітнесу, принципами здорового харчування, методами оцінки фізичного стану та розробки тренувальних програм. Особлива увага приділяється практичним аспектам організації фізичних навантажень, профілактиці травм, методикам розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації.

Дисципліна передбачає поєднання теоретичних і практичних занять, що дозволяє студентам не лише засвоїти теоретичні основи, а й набути навичок виконання фізичних вправ, контролю фізичного стану та адаптації тренувальних програм відповідно до індивідуальних особливостей

## 3. Мета та цілі дисципліни

**Метою курсу є:** формування знань, практичних навичок та компетенцій, необхідних для організації та проведення занять з фітнесу, розробки індивідуальних і групових програм тренувань, а також сприяння розвитку здорового способу життя.

**Основними завданнями дисципліни «Основи фітнесу» є:**

- вивчити анатоמו-фізіологічні основи впливу фізичних вправ на організм людини, зокрема на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи;
- ознайомити з основними видами фітнесу (кардіотренування, силові тренування, функціональний фітнес, групові програми, пілатес, йога);
- навчити студентів правильно виконувати базові та спеціалізовані вправи з використанням спортивного обладнання (гантелі, штанги, тренажери, еластичні стрічки тощо);
- розвинути вміння складати індивідуальні та групові тренувальні програми залежно від мети клієнта (схуднення, набір м'язової маси, розвиток витривалості, корекція постави тощо).
- сформувати навички адаптації тренувань до різних вікових, фізичних та психоемоційних особливостей клієнтів;

-ознайомити студентів із сучасними фітнес-тенденціями, такими як функціональний тренінг, НІТ (високоінтенсивний інтервальний тренінг), аеробіка, фітнес-йога, пілатес;  
 -сприяти впровадженню новітніх технологій та інструментів у сферу фітнесу для покращення результатів тренувань і підвищення мотивації клієнтів.

#### **4.Програмні компетентності та результати навчання**

##### **Компетентності**

##### **Загальні компетентності**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

##### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

##### **Програмні результати навчання**

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

#### **5. Організація навчання**

##### **Обсяг навчальної дисципліни**

**Вид заняття**

**Загальні кількість годин 180**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Лекції                               | 20  |
| Семінарські / практичні/ лабораторні | 40  |
| Самостійна робота                    | 120 |

| <b>Ознаки навчальної дисципліни</b> |                         |                     |                           |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|
| Семестр                             | Спеціальність           | Курс (рік навчання) | Нормативний / вибіркового |
| 1                                   | Терапія та реабілітація | 2                   | вибірковий                |

| <b>Тематика навчальної дисципліни</b>  |                     |             |                   |
|--|---------------------|-------------|-------------------|
| Тема   | Кількість годин 180 |             |                   |
|  | Лекції              | Семінарські | Самостійна робота |
| Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни.  | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 2. Характеристика фітнес-програм.   | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 3. Фізична активність, фітнес та здоров'я.  | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 4. Програмування занять фітнесом.   | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 5. Спрямування фітнес-програм.  | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 6. Організація навчально - тренувального процесу з фітнесу.   | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 7. Особливості організації та проведення змагань з видів фітнесу.   | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 8. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави.                              | 2                   | 4           | 12                |
| Тема 9. Складання комплексів вправ:<br>-групових занять фітнесом;<br>-ментального фітнесу;<br>-персонального тренування. | 4                   | 8           | 24                |
| <b>Всього за семестр</b>   | <b>20</b>           | <b>40</b>   | <b>120</b>        |

#### **6. Система оцінювання навчальної дисципліни**

| Робота на парах | Оцінка за контроль самостійної роботи | Оцінка за додаткову роботу | Разом      |
|-----------------|---------------------------------------|----------------------------|------------|
| 80              | 10                                    | 10                         | <b>100</b> |

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і

множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

#### **Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні вміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні вміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні вміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

| <b><u>7. Політика навчальної дисципліни</u></b>  |  |
|--|--|
| Письмові роботи                                  | <p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина.</p> <p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>   |
| Академічна доброчесність                         | <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника .</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p> |
| Пропуски занять (відпрацювання)                  | <p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a> (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>  |
| Виконання завдання пізніше встановленого терміну | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів</a></p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <a href="#">Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</a><br>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>  |
| Невідповідна поведінка під час заняття | Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>  |
| Додаткові бали                         | Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.<br>Також за рішенням кафедри фізичної терапії, ерготерапії студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a> |
| Неформальна освіта                     | Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>  |

## **8. Ресурсне забезпечення**

|   |  |
|---|--|
| Матеріально-технічне забезпечення   | Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше. |
| Література:   |  |
| <b>Основна література:</b>  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.</li> <li>2. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.</li> <li>3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т.О.Синиця. – Львів : 2019. – 244 с.</li> <li>4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник / В.Г. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.</li> <li>5. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл.: В.А.Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.</li> <li>6. Оздоровчий фітнес (курс лекцій). Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. – 106 с.</li> <li>7. Оздоровчий фітнес: методична розробка для самостійної роботи // Укл.: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. – 64 с.</li> </ol> |  |

**Викладач: Петрунів Христина Володимирівна**