

# ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук,  
сектор фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
  
I. М. Петренко  
(підпис)

«28» червня 2024 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

### «Оздоровчий фітнес»

для студентів II курсу спеціальностей:  
дисципліна загальноуніверситетського вибору

ступінь вищої освіти:    магістр

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання. Протокол № 10 від « 28 » червня 2024 року

Укладачі:

**Симоненко Н.О.** – старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

**Васецький І.А.** - старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

## ЗМІСТ

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Розділ 1. | Опис навчальної дисципліни   | 4  |
| Розділ 2. | Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни | 5  |
| Розділ 3. | Програма навчальної дисципліни   | 5  |
| Розділ 4. | Тематичний план навчальної дисципліни  | 8  |
| Розділ 5. | Система поточного та підсумкового контролю знань студентів                       | 16 |
| Розділ 6. | Інформаційні джерела   | 16 |
| Розділ 7. | Програмне забезпечення навчальної дисципліни                                     | 16 |

## Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

*Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни*

|  |  |  |
|--|--|--|
| Місце у структурно-логічній схемі підготовки                                       | <i>Пререквізити: Загальні поняття: «фізична культура», «здоровий спосіб життя», «гігієна людини», «спорт».</i> |  |
|  | <i>Постреквізити: «Фізичне виховання»</i>  |  |
| Мова викладання  | українська   |  |
| Статус дисципліни  |  |  |
| Курс/семестр вивчення  | 2 курс; 1 семестр  |  |
| Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів   | кредитів-5; модулів-2  |  |
| Денна форма навчання:  |  |  |
| Кількість годин: – загальна кількість: 1 семестр <u>150</u> , 2 семестр <u>–</u> . |  |  |
| - лекції: ----   |  |  |
| - практичні заняття: 60 години   |  |  |
| - самостійна робота: 90 годин  |  |  |
| - вид підсумкового контролю (ПМК): 1 семестр <u>залік</u> , 2 семестр <u>–</u>     |  |  |

## Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Мета навчальної дисципліни за вибором «Оздоровчий фітнес» - сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами функціонального тренування та атлетичної гімнастики в межах спеціально організованих фітнес-програм, які спрямовані на оздоровлення, придбання життєвої енергії та повне відновлення організму. Покращення функціональних можливостей організму, тренування полягає в імітації рухів з різною інтенсивністю, кількістю повторів та з різним спортивним знаряддям, виходячи з індивідуальних особливостей кожної людини.

Таблиця 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

| Програмні результати навчання   | Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач   |
|---|--|
| Працювати в групі, як учасник, формуючи власний внесок у завдань групи. | Вміння працювати самостійно, проявляти дисциплінованість, добросовісність, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом. |

## Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Фізична культура – невід’ємна, важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистості фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Свої функції, що розвиває і формує особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов’язкових дисциплін вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в

межах, суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів – професіоналів.

Метою вивчення дисципліни «Оздоровчий фітнес» є засвоєння студентами теоретичних знань, практичних умінь та навичок під час організації та проведення різних форм занять оздоровчим фітнесом.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних завдань:

**Оздоровчі:** сприяти зміцненню здоров'я молодої людини; розвиток рухових здібностей студентів; зміцнення серцево-судинної і дихальної системи; формування надійної бази фізичного вдосконалення і підготовки длялюбих форм рухової діяльності в різних галузях праці.

**Навчальні:** навчання життєво важливим руховим вмінням та навичкам; розвиток необхідних фізичних якостей (координація, гнучкість, сила і витривалість); навчити правильному виконанню вправ.

**Виховні:** свідоме виконання рухових дій; формування любові до спорту та здорового способу життя; виховання почуття відповідальності за себе та своїх партнерів; здатність працювати в команді, залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху; звільнення від шкідливих звичок; виховання у молоді волі, сміливості, активності.

### Програмний зміст навчальної дисципліни

Таблиця 3. Програмний зміст навчальної дисципліни

| Назва розділу,<br>модуля, теми                                       | Кількість годин за видами занять |           |             |           |             |                        |                   |
|--|----------------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------------------|-------------------|
|  | Разом                            | аудиторні |             |           |             | поза аудиторні заняття |                   |
|  |                                  | лекції    | семінарські | практичні | лабораторні | індивідуальна робота   | самостійна робота |
| <b>Модуль І. Функціональний тренінг</b>                              |                                  |           |             |           |             |                        |                   |
| Тема 1. Вправи з власною вагою. Розвиток фізичних якостей.           | 16                               | -         | -           | 6         | -           | -                      | 10                |
| Тема 2. Вправи з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей. | 18                               | -         | -           | 8         | -           | -                      | 10                |
| Тема 3. Вправи на відстань.  | 18                               | -         | -           | 8         | -           | -                      | 10                |

|  |            |   |   |           |   |   |           |
|--|------------|---|---|-----------|---|---|-----------|
| Розвиток фізичних якостей.   |            |   |   |           |   |   |           |
| Тема 4. Вправи з вантажем.<br>Розвиток фізичних якостей.   | 18         |   |   | 8         |   |   | 10        |
| <b>Модуль II. Атлетична гімнастика</b>   |            |   |   |           |   |   |           |
| Тема 5. Розвиток витривалості.<br>Розвиток загальної<br>витривалості. Розвиток силової<br>витривалості.    | 16         | - | - | 6         | - | - | 10        |
| Тема 6. Розвиток<br>витривалості. Розвиток<br>витривалості основних<br>м'язових груп на тренажерах.        | 18         | - | - | 8         | - | - | 10        |
| Тема 7. Розвиток сили.<br>Розвиток сили для верхнього<br>плечового поясу. Розвиток сили<br>для м'язів ніг. | 18         | - | - | 8         | - | - | 10        |
| Тема 8. Розвиток сили.<br>Розвиток сили для м'язів рук.<br>Розвиток сили для м'язів тулуба                 | 18         | - | - | 8         | - | - | 10        |
| <b>Всього:</b>   | <b>150</b> |   |   | <b>60</b> |   |   | <b>90</b> |

**Розділ 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни**

*Таблиця 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни*

| Назва теми та питання теми                                 | Кількість годин | Назва теми та питання семінарського, практичного або лабораторного заняття  | Кількість годин | Завдання самостійної роботи в розрізі тем                              | Кількість годин |
|--|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|
| <b>Модуль I. Функціональний тренінг</b>                    |                 |   |                 |  |                 |
| Тема 1. Вправи з власною вагою. Розвиток фізичних якостей. | 6 год           | 1. Розвиток координації рухів. Вправи з власною вагою для м'язів черевного пресу, стегон, сідниць, спини. Розвиток гнучкості. | 2 год           | Виконання комплексів вправ з власною вагою. Розвиток фізичних якостей. | 10 год          |
|  |                 | 2. Розвиток координації рухів. Вправи з власною вагою для м'язів біцепсу, трицепсу, м'язів гомілки. Розвиток гнучкості.       | 2 год           | Виконання комплексів вправ з власною вагою. Розвиток фізичних якостей. | 10 год          |
|  |                 | 3. Розвиток координації рухів. Розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості.   | 2 год           | Виконання комплексів вправ з власною вагою. Розвиток фізичних якостей. | 10 год          |



|  |       |  |       |  |        |
|--|-------|--|-------|--|--------|
| Тема 2. Вправи з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей. | 8 год | 1. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з гімнастичною палицею. Розвиток гнучкості. | 2 год | Виконання комплексів вправ з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей. | 10 год |
|  |       | 2. Розвиток координації рухів. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фітболом. Розвиток гнучкості.  | 2 год | Виконання комплексів вправ з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей. | 10 год |
|  |       | 3. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями. Розвиток сили.                   | 2 год | Виконання комплексів вправ з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей. | 10 год |
|  |       | 4. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу на степах. Розвиток витривалості.           | 2 год | Виконання комплексів вправ з гімнастичними снарядами. Розвиток фізичних якостей. | 10 год |
| Тема 3. Вправи на  | 8 год | 1. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу в   | 2 год | Виконання  | 10 год |

|   |       |  |       |   |        |
|---|-------|--|-------|---|--------|
| відстань. Розвиток фізичних якостей.                  |       | русі. Розвиток витривалості.   |       | комплексів вправ на відстань.<br>Розвиток фізичних якостей.           |        |
|   |       | 2. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу зі скакалкою. Розвиток витривалості.                        | 2 год | Виконання комплексів вправ на відстань.<br>Розвиток фізичних якостей. | 10 год |
|   |       | 3. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу з набивними м'ячами. Розвиток витривалості.                 | 2 год | Виконання комплексів вправ на відстань.<br>Розвиток фізичних якостей. | 10 год |
|   |       | 4. Розвиток координації рухів. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ. Розвиток гнучкості. | 2 год | Виконання комплексів вправ на відстань.<br>Розвиток фізичних якостей. | 10 год |
| Тема 4. Вправи з вантажем. Розвиток фізичних якостей. | 8 год | 1. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями. Розвиток гнучкості.                              | 2 год | Виконання комплексів вправ з вантажем.<br>Розвиток фізичних якостей.  | 10 год |
|   |       | 2. Розвиток координації рухів. Методика  | 2 год | Виконання   | 10 год |

|  |       |   |       |  |        |
|--|-------|---|-------|--|--------|
|  |       | проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями. Розвиток гнучкості.   |       | комплексів вправ з вантажем.<br>Розвиток фізичних якостей.   |        |
|  |       | 3. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями. Розвиток гнучкості. | 2 год | Виконання комплексів вправ з вантажем.<br>Розвиток фізичних якостей.   | 10 год |
|  |       | 4. Розвиток координації рухів. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями. Розвиток гнучкості. | 2 год | Виконання комплексів вправ з вантажем.<br>Розвиток фізичних якостей.   | 10 год |
| <b>Модуль II. Атлетична гімнастика</b>   |       |   |       |  |        |
| Тема 5. Розвиток витривалості.<br>Розвиток загальної витривалості.<br>Розвиток силової витривалості. | 6 год | 1. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу.  | 2 год | Виконання вправ для розвитку загальної, силової витривалості.<br>Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості. | 10 год |
|  |       | 2. Методика застосування їзди на велосипеді у оздоровчому фітнес-тренуванні.                                  | 2 год | Виконання вправ для розвитку загальної, силової витривалості.<br>Виконання статичних                               | 10 год |

|   |       |  |       |   |        |
|---|-------|--|-------|---|--------|
|   |       |  |       | вправ для розвитку гнучкості.   |        |
|   |       | 3. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу зі скакалкою.   | 2 год | Виконання вправ для розвитку загальної, силової витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості. | 10 год |
| Тема 6. Розвиток витривалості.<br>Розвиток витривалості основних м'язових груп на тренажерах. | 8 год | 1. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів нижнього та верхнього плечового поясу. | 2 год | Виконання вправ для розвитку основних м'язових груп. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.          | 10 год |
|   |       | 2. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу.                       | 2 год | Виконання вправ для розвитку основних м'язових груп. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.          | 10 год |
|   |       | 3. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів спини.                                 | 2 год | Виконання вправ для розвитку основних м'язових груп. Виконання статичних вправ для розвитку                     | 10 год |

|   |       |   |       |   |        |
|---|-------|---|-------|---|--------|
|   |       |   |       | гнучкості.  |        |
|   |       | 4. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг.                                 | 2 год | Виконання вправ для розвитку основних м'язових груп.<br>Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості. | 10 год |
| Тема 7. Розвиток сили. Розвиток сили для верхнього плечового поясу. Розвиток сили для м'язів ніг. | 8 год | 1. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї. | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон.                                       | 10 год |
|   |       | 2. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та рук. | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон.                                       | 10 год |
|   |       | 3. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг та сідниць.                             | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон.                                       | 10 год |
|   |       | 4. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг та спини.                               | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон.                                       | 10 год |
| Тема 8. Розвиток сили. Розвиток   | 8 год | 1. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів рук та спини.                               | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для   | 10 год |

|   |   |       |   |        |
|---|---|-------|---|--------|
| <p>сили для м'язів рук.<br/>Розвиток сили для<br/>м'язів тулуба</p> |   |       | зміцнення м'язів рук і<br>спини.                                |        |
|   | 2. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів рук та спини. | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. | 10 год |
|   | 3. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів тулуба.       | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. | 10 год |
|   | 4. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів тулуба.       | 2 год | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. | 10 год |

## Розділ 5. Система оцінювання результатів навчання

Таблиця 5. Розподіл балів за результатами вивчення навчальної дисципліни

| Види робіт                                    | Максимальна кількість балів |
|---|-----------------------------|
| <b>За умови підсумкового контролю - залік</b> |                             |
| Модуль I-II відвідування занять (60 балів);   | 60                          |
| поточний контроль (10 балів),                 | 10                          |
| завдання самостійної роботи (30 балів);       | 30                          |
| Разом   | 100                         |

Таблиця 6. Шкала оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за шкалою ЄКТС | Оцінка за національною шкалою  |
|--|-----------------------|--|
| 90–100                                       | A                     | Відмінно   |
| 82–89  | B                     | Дуже добре   |
| 74–81  | C                     | Добре  |
| 64–73  | D                     | Задовільно   |
| 60–63  | E                     | Задовільно достатньо   |
| 35–59  | FX                    | Незадовільно з можливістю проведення повторного підсумкового контролю                                      |
| 0–34   | F                     | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю |

## Розділ 6. Інформаційні джерела: Основні:

1. Вознюк Тетяна Володимирівна. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
2. Гринченко І. Б. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів / С. В. Коваленко., Ю. В. Воронов. – К., 2019. – С. 13–23.
3. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
5. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 22 с.
6. Семенів Б.С., Костюк М.З. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Львів, 2022. 52 с.
7. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. – 297 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
9. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
10. Шутка Г. І., Голубева О.Т., Якимишин І.Д., Стахів М. М. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол, волейбол, гандбол, настільний теніс): навчальний посібник. Львів, 2021. 112 с.
11. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

### **Додаткові**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

### **Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни**

1. Симоненко Н.О., Васецький І.А.: Оздоровчий фітнес: дистанційний курс [Електронний ресурс] // Н.О. Симоненко, І.А. Васецький: ПУЕТ. – Режим доступу: <https://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=1822>