

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ**

Кафедра фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖЕНО
Гуманітарно-педагогічний факультет
“19” червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ**

Галузь знань _____ 01 «Освіта/Педагогіка»
Спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-професійна програма _____ «Фізична культура і спорт»
Факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний

Розробники: доцент кафедри фізичної культури і спорту, Кротов Г. В., к. п. н.
доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Мирошніченко В.О.

Опис навчальної дисципліни

ВК 2.2 «СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

Розглянуто актуальні питання використання фітнес програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітній ступінь	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>150</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>5</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Курс	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>90</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>6 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Сучасні фітнес технології» є надання студентам теоретичних знань та формування у них практичних навичок щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність::

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.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

Результати навчання (РН):

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Сучасні фітнес технології»
повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Введення в сучасні фітнес технології					
Тема 1.1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем в Україні та світі. Огляд сучасних фітнес технологій.	11	2	4		5
Тема 1.2. Загальні основи фітнесу. Основні поняття сучасних фітнес-технологій. Використання мобільних додатків у фітнесі.	13	2	6		10
Тема 1.3. Технології функціонального тренінгу. Біометричні пристрої та здоров'я.	18	2	6		15
Тема 1.4. Розробка інтерактивних спортивних технологій. Травматизм на заняттях та його профілактика.	18	2	6		15
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		45
Змістовний модуль 2. Застосування технологій у фітнесі					
Тема 1.5. Стратегічне використання технологій у фітнесі.	20	2	8		15
Тема 1.6. Аналіз та вибір технологічних рішень.	20	2	8		15
Тема 1.7. Інтеграція технологій у тренувальний процес.	20	2	8		15
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		45
Всього годин	120	14	46		90

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Історія становлення та розвитку оздоровчих систем в Україні та світі. Огляд сучасних фітнес технологій.	2
2	Загальні основи фітнесу. Основні поняття сучасних фітнес-технологій. Використання мобільних додатків у фітнесі.	2
3	Технології функціонального тренінгу. Біометричні пристрої та здоров'я.	2
4	Розробка інтерактивних спортивних технологій. Травматизм на заняттях та його профілактика.	2
Змістовний модуль 2		
5	Стратегічне використання технологій у фітнесі.	2
6	Аналіз та вибір технологічних рішень.	2
7	Інтеграція технологій у тренувальний процес.	2
	Всього годин	14

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Огляд сучасних фітнес технологій	2
2	Використання мобільних додатків у фітнесі	2
3	Біометричні пристрої та здоров'я	2
4	Інтерактивні тренування: застосування ігрових технологій	2
5	Аналіз та оцінка ефективності віртуальної реальності у тренуваннях	2
6	Застосування сенсорів у фітнес технологіях	2
7	Створення персоналізованих тренувальних програм на основі аналізу даних	2
8	Використання штучного інтелекту для оптимізації тренувань	4
9	Ергономіка та дизайн в інтерфейсах фітнес-додатків	2
10	Розробка інноваційних підходів до моніторингу здоров'я через фітнес технології	2
Змістовний модуль 1		
11	Стратегічне використання технологій у фітнесі	2
12	Аналіз та вибір технологічних рішень у фітнес-бізнесі	2
13	Інтеграція технологій у тренувальний процес фітнес-центру	2
14	Моніторинг та оцінка результатів впровадження фітнес технологій	4
15	Розробка стратегій залучення клієнтів за допомогою технологій	2
16	Кібербезпека в фітнес-бізнесі: захист даних клієнтів	2
17	Використання аналітики для покращення ефективності фітнес-послуг	2
18	Маркетинг та реклама фітнес-центру через онлайн платформи	2
19	Організація віртуальних тренувань та онлайн класів	4
20	Розвиток фітнес технологій у майбутньому: тенденції та прогнози	2
Всього годин		46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Аналіз базових навичок інструктора групових програм та вимог до професійної компетентності фітнес тренера	5
2	Практична робота з музикою та підготовка музичного супроводу до занять з фітнесу аеробного або силового спрямування.	5
3	Практика презентації базових кроків з базової аеробіки.	5
4	Практичне застосування набутих навичок ведення розминки з аеробіки під музичний супровід.	5
5	Практичне застосування набутих навичок вербального/візуального командування, рахунку у підготовці до уроку з аеробного або до силового класу.	5
6	Практичне застосування набутих навичок складання різних форматів/комбінацій групових класів. Скласти самостійно комбінацію вправ будь якого формату класу з фітнесу.	5
7	Аналіз та вивчення бінарних та унітарних базових кроків на степ платформі.	5
8	Скласти комбінацію з базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі на 32 рахунки та підготувати музичний супровід.	5
9	Скласти комбінацію з базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі на 64 рахунки та підготувати музичний супровід.	5
Змістовний модуль 2		

10	Проаналізувати техніку базових вправ і їх модифікації в функціональному тренінгу на підвісних петлях TRX та скласти комплекс вправ для групового формату середнього рівня підготовленості.	5
11	Розробити програму з оздоровчого фітнесу на етапі початкового тренування аеробного або силового спрямування для групи середнього рівня підготовленості.	5
12	Скласти комплекс з базової/танцювальної аеробіки/степ-аеробіки.	5
13	Складання програми силового фітнесу для набору м'язової маси.	5
14	Складання програм силового фітнесу на зниження ваги.	5
15	Особливості побудови тренувань силового фітнесу для жінок.	5
16	Складання програми тренувань силового фітнесу для підлітків. Проаналізувати особливості пубертатного розвитку.	5
17	Проаналізувати види стретчингу та їх особливості.	5
18	Біомеханіка в тренуваннях, направлених на розтягування, видовження м'язів і фасцій.	5
	Всього годин	90

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних робіт.

Методи та засоби діагностики результатів навчання з дисципліни застосовуються під час проведення практичних занять для перевірки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

За допомогою цих методів і засобів проводиться проміжна атестація після вивчення програмного матеріалу для визначення рівня знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи. Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

6.1. Контрольні питання

1. Які основні типи сучасних фітнес технологій існують?
2. Які переваги використання віртуальної реальності у фітнесі?
3. Які можливості надає використання мобільних додатків для тренувань?
4. Як фітнес-технології використовують біометричні пристрої для моніторингу здоров'я?
5. Як інтерактивні ігри можуть бути впроваджені в тренувальний процес?
6. Як можна використовувати сенсори в фітнес технологіях?
7. Як розробити персоналізовану тренувальну програму, використовуючи дані аналізу?
8. Як штучний інтелект може оптимізувати тренування?
9. Як ергономіка та дизайн впливають на ефективність фітнес-додатків?
10. Які інноваційні підходи до моніторингу здоров'я можуть бути впроваджені через фітнес технології?
11. Як технології можуть бути використані для досягнення стратегічних цілей у фітнес-бізнесі?
12. Як вибрати оптимальні технологічні рішення для фітнес-бізнесу?

13. Як інтегрувати технології в тренувальний процес у фітнес-центрі?
14. Як використовувати дані, зібрані фітнес технологіями, для моніторингу та оцінки результатів?
15. Як розробити стратегії залучення клієнтів за допомогою технологій?
16. Як забезпечити кібербезпеку та захист даних клієнтів у фітнес-бізнесі?
17. Як аналітика може покращити ефективність фітнес-послуг?
18. Як використовувати онлайн платформи для маркетингу та реклами фітнес-центру?
19. Як організувати віртуальні тренування та онлайн класи у фітнес-бізнесі?
20. Які є тенденції та прогнози для розвитку фітнес технологій у майбутньому?
21. Історичні віхи розвитку фітнесу.
22. Професійна майстерність тренера з фітнесу та основні вимоги до професійної компетентності фітнес-тренера.
23. Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування.
24. Характеристика фітнес-програм силового спрямування.
25. Характеристика фітнес-програм функціонального спрямування.
26. Характеристика комбінованих фітнес-програм .
27. Характеристика програм ментального фітнесу.
28. Основні завдання тренувального процесу в умовах фітнес клубу для початківців
29. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу.
30. Основний інвентар для групових занять з фітнесу.
31. Специфіка складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.
32. Методичні основи проведення занять з фітнесу.
33. Принципи складання тренувальних програм для чоловіків і жінок в тренажерному залі.
34. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
35. Оздоровче тренування в тренажерному залі..
36. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
37. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять з дитячого та підліткового фітнесу.
38. Види програм дитячого та підліткового фітнесу та методики проведення занять.
39. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для дітей.
40. Навички роботи з музикою, музичним квадратом, «сильною/слабкою» музичною долею і ритмом. Взаємозв'язок музики та рухів.
41. Програми змагань сучасних фітнес-технологій. Організація змагань з різних видів фітнесу.
42. Інструментальні способи вимірювання параметрів і композиції тіла.
43. Формули розрахунку обміну речовин з урахуванням антропометрії.
44. Дієтологія у фітнесі. Закони адекватного харчування
45. Підготовки фахівців з різних видів фітнесу в Україні.
46. Сучасні вимоги до фахової підготовки тренерів з фітнесу в Україні.

47. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Методи контролю та дозування навантаження
48. Методи контролю та дозування навантаження. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.
49. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Основи музичальної грамоти.
50. Аналіз методики проведення класичної аеробіки. Основні команди та жести аеробіки.
51. Базові кроки аеробіки, їх модифікації та методика опанування. Аеробні з'єднання та комбінації базових кроків.
52. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно-упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
53. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
54. Що таке степ-аеробіка?
55. Що таке роуп-скіппінг?
56. Що таке фітбол-аеробіка?
57. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
58. Що являє собою програма з бодібілдингу?
59. Яка мета занять калланетикою?
60. Яка мета занять шейпінгом?
61. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
62. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
63. На що спрямована професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
64. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера
65. В яких установах повинний бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
66. До якої роботи повинний бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
67. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?
68. Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес- програм?
69. Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?
70. Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?
71. Які методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в коригуючих групах?
72. Назвіть сучасні фітнес-технології при круглій спині.
73. Назвіть сучасні фітнес-технології при кругло-увігну́тій спині.
74. Назвіть сучасні фітнес-технології при плоскій спині.
75. Назвіть сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.
76. Назвіть сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.
77. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості?

78. Що саме обґрунтували автори шведська школа фізичного виховання?
79. Який вклад у розвиток рухової активності внесла французька школа фізичного виховання?
80. Який вклад у розвиток рухової активності внесла сокільська школа фізичного виховання?
81. Які специфічні ознаки властиві оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
82. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
83. Яким є обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
84. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Сучасні фітнес технології» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Змістовний модуль 1. Введення в сучасні фітнес технології		
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	РН 7, РН 12 Знати	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	<ul style="list-style-type: none"> • Основні принципи сучасних фітнес технологій та їхній вплив на здоров'я та фізичну форму. • Основні напрями та тенденції розвитку сучасного фітнесу в усьому світі. • Технології використання інноваційних тренувальних приладів та обладнання. • Сучасні методики тренувань, включаючи НІПТ, CrossFit, танцювальні напрями та інші. • Електронні платформи та додатки для фітнесу: їхні можливості та переваги. • Вплив інформаційних технологій на організацію та моніторинг тренувань. • Роль сучасних технологій у популяризації та мотивації до зайняття фітнесом. • Принципи та методи використання віртуальної реальності в фітнесі. • Вплив інноваційних підходів до тренувань на психоемоційний стан людини. • Тенденції у використанні даних та аналітики для покращення результатів тренувань. 	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10		5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи		20
Модульна контрольна робота 1		30
Всього за модулем 1		100
Змістовний модуль 2. Застосування технологій у фітнесі		
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основні принципи використання технологій у фітнес-бізнесі та їхній вплив на розвиток галузі. • Електронні системи управління фітнес-центром: їхні можливості та функціонал. • Технології маркетингу та просування фітнес-послуг: цифрові платформи та соціальні мережі. • Електронні системи бронювання та обліку клієнтів у фітнес-центрі. • Застосування аналітики та біг даних для оптимізації управлінських рішень у фітнес-бізнесі. • Технології автоматизації та впровадження інтелектуальних систем у фітнес-центрах. • Електронна комерція в фітнес-бізнесі: продаж тренувань онлайн, електронні абонементи тощо. • Вплив технологій на формування і управління фітнес-спільнотами та клубами. 	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14		5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	<ul style="list-style-type: none"> Електронні системи фінансового управління та бухгалтерії в фітнес-галузі. Тренди розвитку технологій у фітнес-бізнесі та їхні перспективи. 	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Розробляти та впроваджувати стратегії використання технологій для оптимізації управління фітнес-центром. Використовувати цифрові маркетингові інструменти для просування фітнес-послуг. Впроваджувати та підтримувати ефективні системи обліку та бронювання. Здійснювати аналіз та використовувати дані для прийняття управлінських рішень у фітнес-бізнесі. Впроваджувати та підтримувати системи автоматизації для оптимізації роботи фітнес-центра. Організовувати та вести електронну комерцію у фітнес-галузі. Створювати та підтримувати ефективні спільноти клієнтів за допомогою технологій. Використовувати електронні системи фінансового управління та звітності. Планувати та впроваджувати нові технології у фітнес-бізнес з урахуванням трендів галузі. 	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	Сприяти розвитку та впровадженню інновацій у фітнес-бізнесі для підвищення конкурентоспроможності.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20		5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи		20
Модульна контрольна робота 2		30
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	(M1 + M2)/2*0,7 ≤ 70	
Екзамен	30	
Всього за курс	(Навчальна робота + екзамен) ≤ 100	

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
--	---

Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

8.4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології»

Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниково-вий запасне дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

*Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт
(оцінюється до 30)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

9. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2018. 76 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 200 с.
3. 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.
4. Загомула О.В. Різновиди сучасних фітнес технологій. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 138-141.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К : Науковий світ, 2018. 198 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2019. 392 с.
7. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій : навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Полтава : Сімон, 2022. 49 с.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
9. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О.Опришко, Н.М. Безпалова. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
10. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології: тайбо у студентів / О. М. Школа, Д. В. Сичов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 77–80.

Додаткові:

11. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
12. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргеєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2019. 32 с.
13. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. То-

лчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С. 116–121.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2018. – 244 с.

15. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2020. Вип. 14, т. 2. С. 239–243.

16. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.

17. Фредерик Делаویه. Анатомія силових упражнень для женщин / Ф. Делаویه М.: Рипол Классик., 2017. 540 с.

18. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. К. : Олимпийская лит-ра, 2015. 368 с.

19. Цыганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / Цыганенко О. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 5. С. 107–110.