

**Опис курсу Силабус вибіркової навчальної дисципліни
«Фітнес»**



LABORE ET ZELO

Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський) рівень

Обсяг: 4 кредити ЄКТС

Семестр: 4

Дні, Час, Місце: згідно з розкладом

Кафедра: Кафедра музичної педагогіки та хореографії

Затверджено: протокол № 11 від 27.02.2026 р.

Інформація про викладача

Ім'я	Ростовська Юлія Олександрівна
Контакти	E-mail: rostovskaya.ya@ndu.edu.ua
Робоче місце	Ауд.107 Гоголівського корпусу
Години консультацій	П'ятниця 8.30-9.50

На сучасному етапі назріла необхідність познайомити здобувачів вищої школи з естетичною фізичною культурою, покликаною оздоровити, розвинути і виховати здорову молодь. Фітнес як популярний напрямок масової, спортивної та оздоровчої культури, спрямований на покращення загального стану організму молодої людини, його тренуваність та здатність опиратися негативним впливам зовнішнього середовища шляхом використання різноманітних рухів та фізичних вправ; корекції форм та ваги тіла.

Вибіркова дисципліна «Фітнес» займає особливе значення у цьому процесі, а вправи фітнесу вважаються засобом фізичного та естетичного виховання, розвитку дисциплінованості, удосконалення усіх фізичних та рухових якостей здобувачів. До того ж, заняття фітнесом завдяки аеробним навантаженням, допомагають збільшити серцево-судинну витривалість, сформувати правильну поставу, посилити гнучкість та еластичність м'язів і зв'язок, отримати знання з правильного харчування.

На основі вивчення навчального курсу «Фітнес» здобувач буде **знати**:

- суглобо-м'язову будову тіла людини;
- основні засади виконання розминки перед заняттям з фітнесу;
- завдання певного фізичного руху або вправи;
- техніку виконання рухів і вправ на середині залу, вправ на підлозі;
- типові помилки при виконанні фізичних вправ та прийоми їх подолання;
- базові рухи заминки для знаття втоми з тіла після тренування;
- основну термінологію, розповсюджену у фітнесі;
- основні правила правильного та здорового харчування.

На основі вивчення курсу «Фітнес» здобувач буде **уміти**:

- виконувати різні варіанти розігріву на початку заняття фітнесом з огляду на мету тренування;
- виконувати фізичні рухи та вправи на середині залу, дотримуючись правильної техніки виконання;
- виконувати фізичні вправи на підлозі у положенні сидячи та лежачи на спині, на боці та обличчям до підлоги;
- виконувати вправи та рухи із напруженням та розслабленням м'язів стоячи та на підлозі; виконувати вправи для розвитку гнучкості та розтягування стоячи та на

підлозі.

Мета навчання

Метою вибіркової дисципліни «Фітнес» є забезпечення фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищення їх життєвого тону, зростання загальної працездатності; виховання фізичних якостей молодих людей шляхом використання багатофункціональних вправ фітнесу. Випускники навчальної програми мають оволодіти наступними **компетенціями**:

- здатність усвідомлювати місце та роль фітнесу у сучасному соціокультурному просторі;
- здатність аналізувати масову, спортивну та оздоровчу культуру;
- здатність розуміти значення занять фітнесом для зміцнення організму людини та корекції вад у поставі;
- здатність до оволодіння базовими знаннями в галузі фітнесу, вміння застосовувати сучасні технології з корекції ваги та форми тіла людини у тренувальному процесі;
- здатність демонструвати системні знання у галузі фітнесу;
- здатність до розуміння принципів, методів та форм проведення занять з коригувального фітнесу та естетичного фітнесу;
- здатність здійснювати спортивно-просвітницьку діяльність з метою пропаганди здорового способу життя та занять фітнесом та іншими масовими видами спорту;
- здатність до розуміння основних проблем здоров'я сучасної людини, малорухливого способу життя.

Форми і методи навчання

Курс буде викладатися у формі практичних занять (32 год.), індивідуальних аудиторних (8 год.) та самостійної роботи (80 год.). Під час занять викладач застосовуватиме словесні методи, практичні та наочні; методи стимулювання навчальної діяльності; методи контролю і самоконтролю.

Організація навчання

Обсяг	Тема
4 год.	«Початковий рівень виконання фізичних вправ на середині залу для розвитку витривалості тіла, координації, ритмічності дихання; зміцнення м'язів верхнього плечового поясу та тулуба; початкові фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів стегон та ніг».
4 год.	«Виконання фізичних вправ фітнесу на середині залу для зміцнення м'язів тулуба та ніг; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів рук та спини із оздоровчого комплексу «Пілатес»
4 год.	«Виконання аеробних вправ на середині залу для зміцнення серцево-судинної системи та для розвитку витривалості; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів черевного пресу та спини на основі комплексу «Пілатес».
4 год.	«Виконання активних вправ на розвиток рухливості суглобів; фізичні вправи на середині залу для розвитку сили м'язів усього тіла; фізичні вправи на підлозі для розвитку еластичності м'язів – розтягування на основі комплексу «Йога-стретчінг».
4 год.	«Виконання активних та силових вправ на середині залу на розвиток фізичної витривалості; силові вправи на середині залу у статичному характері; вправи на підлозі для виправлення вад у ногах».
	«Виконання моделюючих та коригувальних вправ на середині залу для виправлення вад у поставі та сприяння удосконаленню зовнішнього виду фігури; фізичні вправи на підлозі

4 год.	для зміцнення м'язів спини з використанням гантелей та ваги власного тіла».
4 год.	«Виконання танцювально-спортивних комбінацій для розвитку витривалості, ритмічної координації та танцювальності; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів черевного пресу, спини та стегон; фізичні рухи для розтягування м'язів та зв'язок усього тіла. На основі комплексу «Стретчінг».
4 год.	«Виконання рухів «крос-фіту» у характері «табата» для розвитку витривалості організму, зміцнення сили м'язів; фізичні вправи для розвитку сили м'язів усього тіла; фізичні вправи на підлозі для розвитку м'язів тулуба та ніг; вправи на підлозі для розтягування м'язів та зв'язок».
4 год.	Індивідуальні заняття зі студентом за темою «Розробка занять з фітнесу для опрацювання м'язів усього тіла з урахуванням фізичної підготовки людини».
4 год.	Індивідуальні заняття зі студентом за темою «Розробка занять з фітнесу для виправлення вад у поставі людини та корекції форми тіла».

Оцінка

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Бали	Результат навчання, що оцінюється
1-2 кредити	
45	Виконання завдань з тем: «Початковий рівень виконання фізичних вправ на середині залу для розвитку витривалості тіла, координації, ритмічності дихання; зміцнення м'язів верхнього плечового поясу та тулуба; початкові фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів стегон та ніг», «Виконання фізичних вправ фітнесу на середині залу для зміцнення м'язів тулуба та ніг; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів рук та спини із оздоровчого комплексу «Пілатес», «Виконання аеробних вправ на середині залу для зміцнення серцево-судинної системи та для розвитку витривалості; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів черевного пресу та спини на основі комплексу «Пілатес».
45	Виконання завдань з тем: «Виконання активних вправ на розвиток рухливості суглобів; фізичні вправи на середині залу для розвитку сили м'язів усього тіла; фізичні вправи на підлозі для розвитку еластичності м'язів – розтягування на основі комплексу «Йога-стретчінг», «Виконання активних та силових вправ на середині залу на розвиток фізичної витривалості; силові вправи на середині залу у статичному характері; вправи на підлозі для виправлення вад у ногах».
10	Індивідуальні заняття зі студентом
100	Разом
3-4 кредити	
30	Виконання завдань за темами: «Виконання моделюючих та коригувальних вправ на середині залу для виправлення вад у поставі та сприяння удосконалення зовнішнього виду фігури; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів спини з використанням гантелей та ваги власного тіла», «Виконання аеробних вправ на середині залу для зміцнення серцево-судинної системи та для розвитку витривалості; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів черевного пресу та спини на основі комплексу «Пілатес».
30	Виконання завдань за темами: «Виконання танцювально-спортивних комбінацій для розвитку витривалості, ритмічної координації та танцювальності; фізичні вправи на підлозі для зміцнення м'язів черевного пресу, спини та стегон; фізичні рухи для розтягування м'язів та

	зв'язок усього тіла. На основі комплексу «Стретчінг», «Виконання рухів «крос-фіту» у характері «табата» для розвитку витривалості організму, зміцнення сили м'язів; фізичні вправи для розвитку сили м'язів усього тіла; фізичні вправи на підлозі для розвитку м'язів тулуба та ніг; вправи на підлозі для розтягування м'язів та зв'язок».
10	Індивідуальні заняття зі студентом
30	Залік
100	Всього

Політика курсу

Безпека – понад усе.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час очного навчання ви під керівництвом викладача повинні перейти до споруд цивільного захисту і перебувати в них до скасування сигналу.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час дистанційного навчання за вашим місцем перебування, ви маєте повідомити про це викладача та перейти до безпечного місця.

Відвідування занять з курсу «Фітнес» є важливим компонентом навчального процесу, оскільки лише систематичні заняття дозволять досягти вільного володіння тілом; розвинути його фізичні можливості; узгодити роботу усіх частин тіла; позбавитися вад у поставі тощо.

Дедлайн. за тиждень до заліку має бути повністю відпрацьований навчальний та тренувальний матеріал. У разі хвороби студента на час заліку необхідно надати довідку від лікаря.

Перескладання роботи студента можливе протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви у письмовій формі.

Академічна доброчесність та плагіат: При створенні самостійних комплексів з фітнесу дозволяється користуватися відео матеріалами, проте не допустиме використання готових занять інших фітнес-тренерів.

Поведінка в аудиторії. Поведінка здобувачів освіти визначається правилами техніки безпеки та загальноприйнятими нормами поведінки, які визначаються відповідно «Правилами внутрішнього розпорядку» (http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/pravula_rozporiadky.pdf), «Положенням про організацію освітнього процесу» (http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/onp2018.pdf) та «Етичним кодексом» (http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/etychkodeks.pdf) ЗВО.

На заняттях є обов'язковим дотримання техніки безпеки, під час заняття дозволяється мати питну воду, килимок та рушник для обличчя; за бажанням – власний інвентар (гантелі, гумові еспандери); зручне спортивне взуття.

Вітається активність здобувача із планування освітнього процесу та участь у формальній та неформальній освіті.