

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»

Голова НМР факультету /
Faculty Chairman of SMC

_____/ _/ Нестеренко О.В. /
« ____ » _____ 2025

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT

Фізичне виховання і спорт /ФІТНЕС/

(шифр на назва освітньої компоненти / **code** and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
	Усі спеціальності

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Киселевська С.М., старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /
surname and initials, academic degree, rank)

(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФВіС

The work program was approved at the meeting of the chair

Протокол/ Protocol № 7 від / of « 25 » 06 2024

Завідувач кафедри / Head of Chair _____ /Олександр ШАМИЧ/
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми /Approved by the educational
program guarantor/

Гарант ОПП /Guarantor of EP _____ /Озерова О.А./
підпис

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціалізації

Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the speciality

Протокол/Protocol №3 від/of « 25 » червня 2025 року

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2025/2026
EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: денна / full-time										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours					Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work							
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:									
				лекції / lectures	лабораторії / laboratory	практичні / practical		КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task			
	Фізичне виховання	6	180			120	60					3	1-2 3-4	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: (заочна)										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours					Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work							
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:									
					лекції / lectures	лабораторії / laboratory		практичні / practical						
	Фізичне виховання												3	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання *фізичного виховання* у технічному ВНЗ є сприяння підготовці інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, стійких до факторів стресу, компетентних у вибраній спеціальності фахівців з високою творчою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів України.

Метою впровадження *циклу «Фітнес»* у фізичне виховання студентів є зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості на підставі урахування рівня соматичного здоров'я.

Задачі:

- засвоїти цінності фізичної культури з метою гармонічного розвитку студентів та зміцнення їхнього фізичного і духовного здоров'я, підготовки до майбутньої професії;

- сформулювати у студентів гуманістичний світогляд, системно-упорядкований комплекс знань, що обіймає філософську, соціальну, природничо-наукову, психологічну, екологічну тематику, тісно пов'язані з теоретичними і практичними основами фізичної культури;

- сформулювати у студентів потребу до зміцнення здоров'я, фізичного удосконалення різнобічними засобами і формами фізичного виховання, прагнення до здорового способу життя, оволодіння знаннями і навичками самостійних занять фізичними вправами, а також основ сімейного фізичного виховання;

- набути та підвищувати професійно-прикладний рівень фізичної підготовки студентів.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст	Результати навчання
	Спеціальні (фахові) компетентності.	Загально-професійні
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	<i>Знати:</i> методики побудови індивідуальних програм рухової активності
		<i>Вміти:</i> використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності.
СК08	Здатність використовувати професійно-профільовані знання, уміння та навички з різних видів спорту	<i>Знати:</i> засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо

		<i>Вміти:</i> використовувати засоби оздоровчого фітнесу з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності. застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму
СК11	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	<i>Знати:</i> основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних та розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища <i>Вміти:</i> за допомогою засобів оздоровчого фітнесу та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності

Програма навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» цикл «Фітнес» містить обсяг фізичних вправ, які повинні опанувати студенти відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Практичні заняття спрямовані на оздоровлення та укріплення організму; розвиток життєво важливих рухових (фізичних) якостей.

МОДУЛЬ 1.

Завдання: Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; інструктаж з техніки безпеки; ознайомлення та навчання студентів методам контролю та самоконтролю за своїм фізичним станом протягом заняття та під час самостійної роботи; оздоровлення та укріплення організму; розвиток життєво важливих рухових (фізичних) якостей: витривалості, спритності, швидкості, сили, гнучкості засобами легкої атлетики; оцінка рівня фізичної

підготовленості за допомогою контрольних нормативів.

Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) 1.

Практичне заняття 1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка.

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, ортостатична та кліностатична проби, тест на гнучкість.
3. Ознайомлення з технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття 2, 3. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення з методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).
2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

Практичне заняття 4, 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення та оволодіння технікою виконання човникового бігу.
2. Ознайомлення з технікою стрибка в довжину з місця.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – загальної витривалості, швидкості, спритності, сили та координації.
4. Сприяння підвищенню ЗФП.

Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес 1.

Завдання: Зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення з силовими вправами на тренажерах, зі штангою, з

гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.

2. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Комплекс вправ з фітболом. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.

2. Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців.

3. Оволодіння технікою виконання силових вправ.

4. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.

5. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення з методикою складання особистих програм.

2. Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

3. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.

4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.

1. Прийняти контроліні нормативи.

2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

МОДУЛЬ 2.

Змістовий модуль 1. Оздоровчий фітнес 2.

Завдання: Виконання задач спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;

- навчання техніки виконання силових вправ;
- корекція постави та інших дефектів тілобудови (за необхідністю);
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- контроль за успішністю вивчення дисципліни (прийом контрольних нормативів).

Практичне заняття 1, 2, 3, 4. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки та вправ з бодібарами. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.
2. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом, бодібаром та гантелями.
3. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, гумовими амортизаторами та набивними м'ячами.
4. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння методикою складання особистих програм.
2. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом та бодібаром.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.
3. Підведення підсумків за семестр.

Змістовий модуль 2. ЗФП 2.

Завдання: Вирішення загальних і спеціальних задач передбачених курсом «Оздоровчий фітнес»:

- підвищення рівня фізичної працездатності організму (в основі кардіовправи);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції свого стану та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.

1. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.
2. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей.

Практичне заняття 3. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.

1. Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця.

2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.
5. Підведення підсумків за семестр.

МОДУЛЬ 3.

Змістовий модуль 1. ЗФП 3.

Завдання: Повторне визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; подальше навчання техніки легкоатлетичних вправ; закріплення фізико-технічних умінь, навичок, прийомів; удосконалення рівня фізичних якостей засобами і методами легкої атлетики (швидкість, швидкісна витривалість; загальна та спеціальна витривалість; сила, рухливість ОРА та координація); сприяння розвитку/формуванню необхідних професійно-прикладних умінь і навичок, з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; контроль за успішністю оволодіння знаннями, уміннями, навичками дисципліни за допомогою контрольних нормативів.

Практичне заняття 1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка.

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, ортостатична та кліностатична проби, тест на гнучкість.
3. Сприяння оволодінню технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття 2, 3. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння оволодінню методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).
2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

Практичне заняття 4, 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння оволодінню технікою виконання човникового бігу.
2. Сприяння оволодінню технікою стрибка у довжину з місця.
3. Сприяння оволодінню технікою бігу по віражу.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – загальної витривалості, швидкості, спритності та координації рухів.

Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес 3.

Завдання: Виконання задач спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- удосконалення техніки виконання вправ за різними фітнес-програмами;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
- залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);
- уміння будувати графік самостійних занять фізичною культурою та правильного дозування фізичного навантаження.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння оволодінню технікою виконання силових вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, скакалками, набивними м'ячами, петлями TRX та платформами BOSU.
2. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння оволодінню технікою виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, набивними м'ячами, петлями TRX, платформами BOSU та бодібарами.
2. Сприяння оволодінню методикою виконання атлетичного комплексу та технікою виконання силових вправ.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння вдосконаленню методи складання особистих програм.
2. Сприяння вдосконаленню методики корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

МОДУЛЬ 4.

Змістовий модуль 1. Оздоровчий фітнес 4.

Завдання: Виконання задач спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;

- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
 - залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
 - контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);
- уміння будувати графік самостійних занять за різними методиками оздоровчого фітнесу та правильного дозування фізичного навантаження.

Практичне заняття 1, 2, 3, 4. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.
2. Сприяння оволодінню технікою виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, набивними м'ячами, петлями TRX, платформами BOSU та бодібарами.
3. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння вдосконаленню методики складання особистих програм.
2. Сприяння вдосконаленню методики корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ з бодібаром, гантелями.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.
3. Підведення підсумків за семестр.

Змістовий модуль 2. ЗФП 4.

Завдання: Вирішення загальних і спеціальних задач:

- підвищення рівня фізичної працездатності організму;
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- заохочення студентів до участі в спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів.

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.

1. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей.

Практичне заняття 3, 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили, гнучкості.

Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили, координації рухів.
5. Підведення підсумків за семестр.

У таблицях наведено контрольні нормативи циклу «Оздоровчий фітнес» за модулями.

Контрольні нормативи (1, 3 Модуль)

контрольні нормативи (1, 2 модуль)							
№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1.	Стрибок у довжину з місця (см).	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
2.	Човниковий біг 4х9 м (сек).	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3.	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
4.	Динамічна планка (кількість разів за 1 хв).	ч	40	35	30	25	20
		ж	30	26	22	18	14
5.	* Стрибки зі скакалкою (кількість разів за 1 хв).	ч	110	100	90	80	70
		ж	120	110	100	90	80
	* Настрибування на тумбу h-40 см (кількість разів за 30 с.)	ч	25	22	19	16	13
	* Кроки на тумбу h-40 см (кількість разів за 30 с).	ж	20	18	16	14	12
6.	Піднімання в сід з в.п.- лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах (кількість разів за 1 хв).	ч	50	45	40	35	30
		ж	35	30	25	20	15
7.	Напівприсід з вистрибуванням (сек).	ч/ж	60	55	50	45	40
8.	Нахил на гнучкість з положення стоячи, ноги разом (см).	ч	18	15	12	9	6
		ж	20	18	16	14	12

* Позначено вправи за вибором.

Контрольні нормативи (2, 4 Модуль)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1.	Стрибок у довжину з місця (см).	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
2.	Човниковий біг 4х9 м (сек).	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3.	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5

4.	* Комплексна вправа (піднімання в сід з в.п. лежачи + згинання та розгинання рук) кількість разів за 1 хв.	ч	53	49	44	40	37
		ж	35	30	25	20	15
	* Комплексна вправа «Бьорпі» (кількість разів за 1 хв).	ч	28	26	24	22	20
		ж	22	20	18	16	14
5.	Вправа для преса – складочка. З в.п. – лежачи на спині, перейти в положення - сід з зігнутих ногами (кількість разів за 1 хв).	ч	45	40	35	30	25
		ж	35	32	29	26	23
6.	Підтягування на поперечині (кількість разів).	ч	16	13	10	7	4
	*Згинання/розгинання рук в упорі лежачи на колінах (кількість разів).	ж	30	25	20	15	10
	* Вис на зігнутих руках (сек)	ж	25	20	15	10	5
7.	* Присідання на одній нозі (кількість разів).	ч	25	22	19	16	13
		ж	20	17	14	11	8
	* Напівприсід на одній нозі, спираючись спиною на стіну, руки зігнуті перед грудьми (стілець), сек.	ч	60	50	40	30	20
		ж	40	35	30	25	20
8.	Нахил на гнучкість з положення стоячи, ноги разом (см).	ч	18	15	12	9	6
		ж	20	18	16	14	12

* Позначено вправи за вибором.

5. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Самостійне засвоєння складно координаційних вправ, неодноразове їх повторення, опанування комплексів фізичних вправ, самовдосконалення та самоконтроль, складання індивідуальних оздоровчих програм для самостійних занять. Написання рефератів та тез доповідей для виступів перед аудиторією на наукових семінарах, що проводить кафедра.

Тематика рефератів та доповідей:

1. Мета і завдання фітнесу.
2. Що таке сила? Характеристика напруження м'язів.
3. Що таке «супер-сет»?
4. Поняття «пронація», «супінація».

5. Режими роботи м'язів в атлетичній гімнастиці.
6. Максимальна вага, розминочна вага, тренувальна (робоча) вага.
7. Базові вправи для м'язів верхнього плечового поясу.
8. Максимальне повторювання.
9. Обсяг навантаження.
10. Відносна інтенсивність.
11. Гіпертрофія м'язів.
12. Розвиток силової витривалості.
13. Засоби фітнесу.
14. Закономірності силового тренування.
15. Форми організації занять фітнесом.
16. Класифікація основних груп м'язів.
17. Базові та допоміжні вправи.
18. Циклічне тренування.
19. Колове тренування.
20. Базові вправи для м'язів тулуба.
21. Базові вправи для м'язів шиї.
22. Базові вправи для м'язів стегна.
23. Базові вправи для м'язів голені.
24. Базові вправи для м'язів нижнього плечового поясу.
25. Базові вправи для м'язів спини.
26. Інтенсивність тренувальних занять.
27. Види силової підготовки.
28. Методи виховання сили.
29. Форми та методи фізичного виховання студентів.
30. Поняття та характеристика засобів фізичного виховання.
31. Характеристика та методи оцінки рухових якостей людини.
32. Методика розвитку витривалості.
33. Методика розвитку швидкості.
34. Методика розвитку силових якостей.
35. Методика розвитку гнучкості.
36. Методика розвитку координаційних здібностей.
37. Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.

38. Самоконтроль функціонального стану організму.
39. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
40. Характеристика напрямків аеробіки.
41. Вплив занять аеробікою на організм.
42. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
43. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
44. Особливості проведення занять з аеробіки.
45. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
46. Структура занять зі степ-аеробіки.

6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

Вхідний контроль проводиться на перших практичних заняттях у вигляді функціональних тестів з метою визначення рівня фізичної підготовленості студентів, що є основою для подальшої практичної роботи.

Поточний контроль проводиться викладачем після опрацювання студентом практичного матеріалу змістового модуля. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння практичного матеріалу змістового модуля та підготовка студента до виконання подальшої конкретної практичної роботи.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та студентом у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів.

Поточний контроль проводиться у форматі практичного виконання контрольних нормативів за тематикою змістового модуля циклу «Оздоровчий фітнес».

Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати студент, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки. Найбільш об'єктивно та системно облік

поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання студентів на проміжних або заключному етапах їх навчання.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння студентом навчального матеріалу оцінюється на підставі результатів поточного контролю протягом семестру.

Розподіл балів для дисципліни

Поточне оцінювання			Підсумковий контроль	Сума балів
Змістові модулі		Інд. робота		
1	2			
25	25	10	40	100

Шкала оцінювання індивідуального завдання

Оцінка за інд. завдання	К-ть балів до підсумкової оцінки
A	10
B	8
C	6
D	4
E	2

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	

74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Умови допуску до підсумкового контролю

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 100.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на практичних заняттях;
- Контрольні нормативи;
- Результат самостійної роботи або теоретичної підготовки;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

Студент, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#).

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accreditation/normativni-dokumenty/>, про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Рекомендована література:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад.: В.В. Білецька, Ю.О. Усачов, Л.В. Ясько. – К.: НАУ, 2015. – 44 с.

2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
3. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. - 163 с.
4. Воловик Н. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. -183 с.
5. Гарлінська Н.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с.
6. Грибан Г.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 100 с.
7. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студентів галузі знань 0101 “Педагогічна освіта факультетів фізичного виховання педагогічних університетів /уклад.: О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 204 с.
8. Киселевська С.М. Програми силового тренування з гумовою стрічкою: методичні вказівки /уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2019. – 50 с.
9. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. К.:Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
10. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Кульчицький З.Й. Вправи з гирями: навчальний посібник /уклад.: С.М. Корнієнко, В.І. Шандригось, З.Й. Кульчицький. — Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2011. — 144 с.
11. Малімон О.О. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: методичні рекомендації /уклад.: О.О. Малімон, А.Я. Вольчинський, О.З. Касарда, О.Т. Мазурчук, П.П. Герасимюк. Луцьк, 2023. 39 с.
12. Озерова О.А. Фізичне виховання: Навчальний посібник з реалізації оздоровчих програм для студентів спеціального медичного відділення /уклад.: О.А. Озерова, С.М. Киселевська, А.М. Головка, Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2020. – 172 с.

13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. Олімпійська література, 2001. - 440 с.

14. Тодорова В.Г. Вдосконалення відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали ІУ інтернет-конференції м. Одеса, 2020. С. 134-140.

15. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Суглобова гімнастика. Методичні рекомендації для студентів. - Львів, «Фест-Прінт», 2023. – 49 с.

16. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.

17. Шамич О.М. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної фізичної групи: навч. посіб. / О.М. Шамич, О.А. Озерова. – Київ: КНУБА, 2021. – 120 с.

18. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка», 2022. - 106 с.

19. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. - 360 с.

Інформаційні ресурси

Освітній сайт КНУБА – org2.knuba.edu.ua