

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту
та спеціальної освіти**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

БОНДАРЕНКО О.В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»**

Рецензенти:

Пільова С. Г. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації ДУІТЗ

Щекотиліна Н.Ф. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Бондаренко О.В.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 33 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з обов’язкової навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення» містять плани проведення лекційних занять, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального науково-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

© Бондаренко О.В.

ЗМІСТ

1.	Передмова		4
2.	Мета та завдання дисципліни		6
3.	Плани лекцій		9
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять та критерії оцінювання		13
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та критерії оцінювання		22
6.	Вимоги до індивідуального науково-дослідного завдання		27
7.	Питання до заліку		32

1. ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток сфери фізичної культури і спорту характеризується активним впровадженням інноваційних технологій, що суттєво підвищують ефективність фізичної підготовки різних груп населення, сприяють оптимізації тренувального процесу та формуванню здорового способу життя. Особливу роль у цих процесах відіграють фітнес-технології, які інтегрують досягнення педагогіки, фізіології, біомеханіки, інформаційних технологій та менеджменту.

Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення» розроблені для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Вони спрямовані на формування у аспірантів сучасного наукового світогляду, здатності до аналізу, розробки та впровадження інноваційних фітнес-технологій у професійну діяльність та наукові дослідження.

У змісті рекомендацій висвітлено теоретичні та практичні аспекти інноваційних підходів до організації фізичної підготовки, розкрито особливості застосування сучасних фітнес-програм для різних вікових, соціальних і фізіологічних груп населення, а також обґрунтовано роль цифрових технологій у розвитку фітнес-індустрії. Значну увагу приділено методам оцінювання ефективності фітнес-технологій, індивідуалізації тренувальних програм та використанню інноваційних форм занять.

Методичні рекомендації передбачають інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, розвиток дослідницьких компетентностей, здатності до критичного мислення та творчого підходу до вирішення професійних завдань. Особливий акцент зроблено на формуванні вміння адаптувати інноваційні фітнес-технології до потреб різних категорій населення, з урахуванням їхнього віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та мотиваційних особливостей.

Структура методичних рекомендацій охоплює лекційні матеріали, практичні завдання, рекомендації до самостійної роботи здобувачів, критерії оцінювання та індивідуальні науково-дослідні завдання. Матеріали можуть бути використані як у процесі аудиторного навчання, так і під час самостійної та наукової роботи аспірантів.

Методичні рекомендації спрямовані на підвищення якості підготовки здобувачів ступеня доктора філософії, здатних до генерації інноваційних ідей, наукового обґрунтування сучасних фітнес-технологій та їх ефективного впровадження у практику фізичної культури і спорту.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення» є формування у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти системи наукових знань про сучасні інноваційні фітнес-технології, розвиток здатності до їх наукового обґрунтування, адаптації та впровадження у процес фізичної підготовки різних груп населення, а також формування навичок дослідницької та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Основними завданнями дисципліни є:

- формування у здобувачів системного уявлення про сучасні інноваційні фітнес-технології та їх місце у системі фізичної підготовки населення;
- оволодіння теоретичними засадами розробки, впровадження та оцінювання ефективності фітнес-програм;
- розвиток умінь аналізувати та обґрунтовувати вибір фітнес-технологій відповідно до вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей різних груп населення;
- формування навичок індивідуалізації та диференціації тренувального процесу;
- оволодіння сучасними методами контролю та оцінювання фізичного стану і рівня підготовленості;
- розвиток здатності використовувати інформаційні та цифрові технології у фітнес-індустрії;
- формування інноваційного мислення та здатності до розробки нових фітнес-програм і технологій;
- забезпечення готовності до проведення наукових досліджень у сфері фітнесу та здоров'язбереження;
- формування навичок інтеграції наукових знань у практичну діяльність.

Очікувані результати вивчення дисципліни

Здобувач повинен знати:

- теоретико-методологічні основи інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- сучасні фітнес-технології та їх класифікацію;
- особливості організації фізичної підготовки різних груп населення (діти, молодь, дорослі, особи похилого віку, особи з особливими потребами);
- принципи побудови, структуру та зміст сучасних фітнес-програм;
- основи індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень;
- методи контролю та оцінювання фізичного стану і працездатності;
- можливості використання цифрових та інформаційних технологій у фітнесі;
- критерії оцінювання ефективності фітнес-технологій;
- сучасні наукові підходи до формування здорового способу життя.

Здобувач повинен уміти:

- аналізувати сучасні фітнес-технології та оцінювати їх ефективність;
- обґрунтовувати вибір фітнес-програм відповідно до потреб різних груп населення;
- розробляти індивідуальні та групові програми фізичної підготовки;
- адаптувати фітнес-технології до конкретних умов та контингенту;
- застосовувати сучасні методи контролю фізичного стану і результатів тренування;
- використовувати цифрові інструменти та фітнес-трекери у професійній діяльності;
- проводити елементи наукових досліджень у сфері фітнесу;
- інтерпретувати результати досліджень та впроваджувати їх у практику;
- розробляти інноваційні підходи до фізичної підготовки;

- презентувати результати власної професійної та наукової діяльності.

3. ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

Лекція 1. Теоретико-методологічні основи інноваційних фітнес-технологій

Мета лекції: Сформувати у здобувачів уявлення про сутність інноваційних фітнес-технологій, їх методологічні основи та роль у системі фізичної підготовки різних груп населення.

План лекції

1. Поняття інновації у фізичній культурі і спорті
2. Сутність і класифікація фітнес-технологій
3. Методологічні підходи до їх дослідження
4. Роль фітнесу у формуванні здорового способу життя
5. Міждисциплінарний характер фітнес-технологій

Ключові поняття: *інновація, фітнес-технології, методологія, фізична підготовка, здоровий спосіб життя, міждисциплінарність.*

Підсумки лекції

Здобувачі засвоїли сутність інноваційних фітнес-технологій, визначили їх місце у системі фізичної культури та усвідомили методологічні основи їх дослідження і застосування.

Лекція 2. Сучасні напрями та тенденції розвитку фітнес-індустрії

Мета лекції: Ознайомити здобувачів із сучасними трендами розвитку фітнес-індустрії та їх впливом на фізичну підготовку населення.

План лекції

1. Сучасний стан фітнес-індустрії
2. Світові тенденції розвитку фітнесу
3. Популярні фітнес-напрями
4. Вплив інновацій на розвиток індустрії
5. Перспективи розвитку фітнес-технологій

Ключові поняття: *фітнес-індустрія, тренди, велнес, високоінтенсивні інтервальні тренування, функціональний тренінг, інновації*

Підсумки лекції

Здобувачі ознайомилися із сучасними тенденціями розвитку фітнесу, визначили їх вплив на систему фізичної підготовки та оцінили перспективи розвитку галузі.

Лекція 3. Інноваційні фітнес-технології в системі фізичної підготовки різних вікових груп

Мета лекції: Сформувати знання про особливості застосування фітнес-технологій для різних вікових категорій населення.

План лекції

1. Фітнес для дітей і підлітків
2. Фітнес для молоді
3. Фітнес для дорослих
4. Фітнес для осіб похилого віку
5. Принципи адаптації програм

Ключові поняття: *вікові групи, адаптація, фізична активність, здоров'я, персоналізація*

Підсумки лекції

Здобувачі визначили особливості фітнес-технологій для різних вікових груп та принципи їх адаптації.

Лекція 4. Індивідуалізація та диференціація фізичних навантажень у фітнесі

Мета лекції: Сформувати розуміння принципів індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень у фітнес-програмах.

План лекції

1. Принципи індивідуалізації
2. Диференціація навантажень
3. Фактори, що впливають на вибір навантаження
4. Побудова персоналізованих програм
5. Контроль адекватності навантажень

Ключові поняття: *індивідуалізація, диференціація, навантаження, персоналізація, тренувальний процес*

Підсумки лекції

Здобувачі засвоїли принципи побудови індивідуальних фітнес-програм та підбору оптимальних навантажень.

Лекція 5. Методи контролю та оцінювання ефективності фітнес-технологій

Мета лекції: Сформувати знання про сучасні методи оцінювання ефективності фітнес-програм і контролю фізичного стану.

План лекції

1. Поняття контролю у фітнесі
2. Методи тестування фізичного стану
3. Інструменти моніторингу
4. Оцінювання ефективності програм
5. Інтерпретація результатів

Ключові поняття: *контроль, тестування, моніторинг, ефективність, показники фізичного стану*

Підсумки лекції

Здобувачі ознайомилися з методами оцінювання ефективності фітнесу та навчилися інтерпретувати результати.

Лекція 6. Цифрові технології у фітнесі

Мета лекції: Ознайомити здобувачів із сучасними цифровими технологіями у фітнесі та їх практичним застосуванням.

План лекції

1. Цифровізація фітнесу
2. Фітнес-трекери та смарт-пристрої
3. Мобільні додатки
4. Онлайн-тренування
5. Аналіз даних у фітнесі

Ключові поняття: *цифрові технології, фітнес-трекер, мобільні додатки, онлайн-фітнес, аналіз даних*

Підсумки лекції

Здобувачі засвоїли можливості цифрових технологій та їх значення для підвищення ефективності тренувального процесу.

Лекція 7. Проєктування інноваційних фітнес-програм

Мета лекції: Сформувати здатність до розробки інноваційних фітнес-програм для різних груп населення.

План лекції

1. Принципи проєктування фітнес-програм
2. Структура сучасної програми
3. Вибір методів і засобів
4. Планування та реалізація
5. Оцінка ефективності

Ключові поняття: *проєктування, фітнес-програма, структура, ефективність, планування*

Підсумки лекції

Здобувачі отримали знання щодо розробки інноваційних фітнес-програм і їх впровадження у практичну діяльність.

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У розділі подано систематизований комплекс методичних рекомендацій щодо організації, змісту та проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення». Практичні заняття спрямовані на формування у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня професійних, дослідницьких і інноваційних компетентностей, необхідних для ефективної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

У розділі розкрито зміст, структуру, форми та особливості виконання практичних завдань, які передбачають аналіз сучасних фітнес-технологій, оцінювання фізичного стану різних груп населення, розробку індивідуальних і групових фітнес-програм, використання цифрових інструментів, а також проєктування інноваційних фітнес-продуктів. Значна увага приділяється розвитку навичок самостійної науково-практичної діяльності, критичного мислення, прийняття обґрунтованих професійних рішень та застосування сучасних підходів до організації фізичної підготовки.

Окремий підрозділ присвячений критеріям оцінювання навчальних досягнень здобувачів, що базуються на принципах об'єктивності, прозорості та компетентнісного підходу. Запропоновано чіткі показники оцінювання виконання практичних завдань, які дозволяють оцінити рівень сформованості теоретичних знань, практичних умінь, аналітичних здібностей, інноваційного мислення та готовності до професійної діяльності.

Матеріали розділу забезпечують ефективну організацію практичної підготовки здобувачів, сприяють інтеграції теоретичних знань і практичних навичок, а також формуванню здатності до впровадження інноваційних фітнес-технологій у професійну діяльність і наукові дослідження.

Практичне завдання 1. Аналіз сучасних фітнес-технологій

Форма проведення: індивідуальна робота з елементами дискусії

Зміст практичного завдання: аналіз сучасних фітнес-програм і технологій, визначення їх ефективності та доцільності застосування для різних груп населення.

Структура виконання:

1. Огляд 3–5 сучасних фітнес-технологій
2. Аналіз їх цілей та особливостей
3. Оцінка ефективності
4. Визначення цільової аудиторії
5. Представлення результатів

Питання до обговорення:

- Які основні тенденції розвитку сучасних фітнес-технологій?
- Які критерії ефективності фітнес-програм доцільно використовувати?
- У чому полягають переваги та недоліки популярних фітнес напрямів?
- Як обрати фітнес-технологію для конкретної цільової групи?
- Які чинники впливають на успішність впровадження фітнес-технологій?

Підсумки:

Сформовано навички критичного аналізу фітнес-технологій та оцінювання їх ефективності.

Практичне завдання 2. Оцінка фізичного стану різних груп населення

Форма проведення: практична робота

Зміст практичного завдання: проведення оцінки фізичного стану за допомогою тестів.

Структура виконання:

1. Вибір методів тестування

2. Проведення вимірювань
3. Обробка результатів
4. Інтерпретація даних
5. Формулювання висновків

Питання до обговорення:

- Які показники фізичного стану є найбільш інформативними?
- Як правильно обрати методи тестування для різних вікових груп?
- Які фактори впливають на достовірність результатів тестування?
- Як інтерпретувати результати фізичного тестування?
- У чому специфіка оцінки фізичного стану осіб з різним рівнем підготовленості?

Підсумки: Набуття навичок оцінювання фізичного стану та аналізу результатів.

Практичне завдання 3. Розробка індивідуальної фітнес-програми

Форма проведення: індивідуальний проєкт

Зміст практичного завдання: створення персоналізованої програми фізичної підготовки.

Структура виконання:

1. Аналіз вихідних даних
2. Визначення цілей
3. Підбір вправ
4. Планування навантажень
5. Оформлення програми

Питання до обговорення:

- Які основні принципи побудови індивідуальних фітнес-програм?
- Як враховувати індивідуальні особливості клієнта?
- Які помилки найчастіше допускаються при складанні програм?
- Як визначити оптимальний рівень фізичного навантаження?
- Які критерії ефективності індивідуальної програми?

Підсумки:

Сформовано вміння розробляти індивідуальні програми.

Практичне завдання 4. Вибір та обґрунтування фітнес-технологій

Форма проведення: аналітична робота

Зміст практичного завдання: обґрунтування доцільності використання конкретної технології.

Структура виконання:

1. Визначення групи
2. Аналіз потреб
3. Вибір технології
4. Обґрунтування
5. Представлення результатів

Питання до обговорення:

- Які фактори визначають вибір фітнес-технології?
- Як оцінити доцільність застосування конкретної технології?
- У чому полягає значення диференціації підходів?
- Як адаптувати фітнес-технології до умов практичної діяльності?
- Які ризики можуть виникати при неправильному виборі технологій?

Підсумки:

Розвиток навичок професійного вибору фітнес-технологій.

Практичне завдання 5. Застосування цифрових технологій у фітнесі

Форма проведення: практичне заняття

Зміст практичного завдання: ознайомлення з фітнес-додатками та трекерами.

Структура виконання:

1. Огляд цифрових інструментів
2. Робота з додатком
3. Збір даних

4. Аналіз даних
5. Оцінка ефективності

Питання до обговорення:

- Які сучасні цифрові інструменти використовуються у фітнесі?
- Які переваги використання фітнес-трекерів і мобільних додатків?
- Які обмеження мають цифрові технології у тренувальному процесі?
- Як аналізувати дані, отримані з цифрових пристроїв?
- Які перспективи розвитку цифрового фітнесу?

Підсумки:

Формування цифрової компетентності у фітнесі.

Практичне завдання 6. Моніторинг тренувального процесу

Форма проведення: практична робота

Зміст практичного завдання: оцінка ефективності тренувального процесу.

Структура виконання:

1. Вибір показників
2. Спостереження
3. Збір даних
4. Аналіз результатів
5. Висновки

Питання до обговорення:

- Які методи контролю тренувального процесу є найбільш ефективними?
- Як часто потрібно проводити моніторинг?
- Які показники необхідно відстежувати?
- Як коригувати тренувальний процес на основі отриманих даних?
- Які помилки можуть виникати під час моніторингу?

Підсумки:

Формування навичок контролю тренувального процесу.

Практичне завдання 7. Розробка структури фітнес-заняття

Форма проведення: практико-орієнтоване завдання

Зміст практичного завдання: створення плану одного тренувального заняття.

Структура виконання:

1. Визначення мети
2. Підбір вправ
3. Побудова заняття (вступ, основна, заключна частини)
4. Розрахунок навантаження
5. Оформлення плану

Питання до обговорення:

- Якою є оптимальна структура фітнес-заняття?
- Як підбирати вправи залежно від мети заняття?
- Як забезпечити безпечність виконання вправ?
- Які фактори впливають на ефективність заняття?
- Як оцінити результативність проведеного заняття?

Підсумки:

Формування навичок організації тренувальних занять.

Практичне завдання 8. Проєктування інноваційної фітнес-програми

Форма проведення: проєктна робота

Зміст практичного завдання: розробка інноваційного фітнес-продукту.

Структура виконання:

1. Формування ідеї
2. Обґрунтування
3. Розробка програми
4. План впровадження
5. Оцінка ефективності

Питання до обговорення:

- Що визначає інноваційність фітнес-програми?
- Як генерувати нові ідеї у сфері фітнесу?
- Які етапи проєктування програми є ключовими?
- Як оцінити ефективність створеного проєкту?
- Які бар'єри можуть виникати при впровадженні інновацій?

Підсумки:

Розвиток інноваційного мислення та проєктної діяльності.

Практичне завдання 9. Презентація та захист фітнес-проєкту

Форма проведення: захист (презентація)

Зміст практичного завдання: представлення результатів розробленого проєкту.

Структура виконання:

1. Підготовка презентації
2. Логічна структура виступу
3. Представлення результатів
4. Відповіді на запитання
5. Обговорення

Питання до обговорення:

- Які основні вимоги до наукової презентації?
- Як ефективно структурувати доповідь?
- Які помилки найчастіше допускаються під час виступу?
- Як відповідати на запитання аудиторії?
- Які критерії оцінювання презентації є найбільш об'єктивними?

Підсумки:

Формування навичок наукової комунікації та презентації.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни **«Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення»** здійснюється на основі компетентнісного підходу з урахуванням рівня сформованості теоретичних знань, практичних умінь, аналітичного мислення та здатності до професійної діяльності.

Оцінювання ґрунтується на таких принципах:

- об'єктивності — використання чітких і зрозумілих критеріїв;
- прозорості — доступність вимог та показників для здобувачів;
- системності — комплексне оцінювання знань і вмінь;
- компетентнісного підходу — орієнтація на практичне застосування знань;
- академічної доброчесності — самостійність і коректність виконання завдань.

Оцінювання здійснюється за такими показниками:

- рівень засвоєння теоретичного матеріалу;
- повнота і правильність виконання завдань;
- здатність до аналізу, синтезу та узагальнення інформації;
- обґрунтованість висновків;
- ступінь самостійності виконання роботи;
- практична спрямованість результатів;
- логічність і структурованість викладу;
- культура оформлення роботи та презентації.

Бали	Критерії
5	Завдання виконано повністю та без помилок; продемонстровано глибоке розуміння матеріалу; наявний творчий підхід, самостійний аналіз; висновки обґрунтовані, логічні та мають

	практичну значущість; використано сучасні підходи та інноваційні рішення; робота оформлена відповідно до вимог.
4	Завдання виконано правильно з незначними недоліками; матеріал засвоєно на хорошому рівні; присутній аналіз, але не завжди достатньо глибокий; висновки в основному правильні; окремі неточності в оформленні або структурі.
3	Завдання виконано частково; спостерігається поверхневе розуміння матеріалу; аналіз обмежений; висновки недостатньо обґрунтовані; порушення логіки викладу.
2	Завдання виконано фрагментарно; значні помилки у змісті; відсутність системності та логіки; недостатнє розуміння теми; слабка самостійність.
1	Робота виконана частково або формально; відсутній аналіз і узагальнення; висновки відсутні або неправильні; значна кількість помилок.
0	Завдання не виконано або не відповідає вимогам; відсутність знань з теми; наявність плагіату або порушення академічної доброчесності.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У розділі представлено методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів з навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення», яка є важливою складовою освітнього процесу та спрямована на формування професійних, дослідницьких і інноваційних компетентностей.

Розкрито цілі, завдання, зміст та основні види самостійної роботи, зокрема опрацювання теоретичного матеріалу, аналіз сучасних фітнес-технологій, виконання практико-орієнтованих і науково-дослідних завдань, розробку індивідуальних і групових фітнес-програм, а також використання цифрових інструментів у професійній діяльності. Значна увага приділяється формуванню навичок самостійного наукового пошуку, критичного аналізу інформації, прийняття обґрунтованих рішень та впровадження інноваційних підходів у фізичну підготовку різних груп населення.

У розділі також визначено критерії оцінювання результатів самостійної роботи, що базуються на принципах об'єктивності, прозорості та компетентнісного підходу. Запропоновано систему показників і рівнів оцінювання, яка дозволяє здійснювати комплексну оцінку знань, умінь, аналітичних здібностей, самостійності та практичної спрямованості діяльності здобувачів.

Матеріали розділу сприяють ефективній організації самостійної навчально-наукової діяльності, інтеграції теоретичних знань і практичних навичок, а також формуванню готовності здобувачів до професійної діяльності та впровадження інноваційних фітнес-технологій у сфері фізичної культури і спорту.

ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Аналіз сучасних фітнес-технологій

Завдання:

- опрацювати 5–7 сучасних наукових джерел (статті, звіти, огляди);
- підготувати аналітичний огляд однієї інноваційної фітнес-технології;
- визначити її переваги, недоліки та сферу застосування;
- скласти порівняльну характеристику 2–3 фітнес-напрямів.

Тема 2. Оцінка фізичного стану різних груп населення

Завдання:

- вивчити сучасні методики тестування фізичного стану;
- обрати систему тестів для конкретної вікової групи;
- описати алгоритм проведення тестування;
- змодельовати результати та зробити їх інтерпретацію.

Тема 3. Розробка індивідуальної фітнес-програми

Завдання:

- визначити характеристику клієнта (вік, стан здоров'я, рівень підготовки);
- сформулювати мету фітнес-програми;
- розробити індивідуальний тренувальний план (на 2–4 тижні);
- обґрунтувати вибір вправ і навантаження.

Тема 4. Вибір та обґрунтування фітнес-технологій

Завдання:

- проаналізувати потреби певної цільової групи (наприклад, студенти, офісні працівники, люди похилого віку);
- обрати відповідну фітнес-технологію;
- обґрунтувати її доцільність з наукової точки зору;

- описати очікуваний ефект.

Тема 5. Застосування цифрових технологій у фітнесі

Завдання:

- дослідити 2–3 популярні фітнес-додатки або трекери;
- описати їх функціональні можливості;
- провести аналіз отриманих даних (або змодельованих);
- оцінити ефективність їх використання у тренуванні.

Тема 6. Моніторинг тренувального процесу

Завдання:

- визначити ключові показники контролю (ЧСС, витривалість, сила тощо);
- розробити план моніторингу тренувального процесу;
- описати методи збору даних;
- запропонувати способи корекції програми на основі результатів.

Тема 7. Розробка структури фітнес-заняття

Завдання:

- визначити мету конкретного заняття;
- скласти план заняття (розминка, основна частина, завершення);
- підібрати вправи та визначити їх послідовність;
- розрахувати тривалість і інтенсивність навантаження.

Тема 8. Проектування інноваційної фітнес-програми

Завдання:

- розробити власну інноваційну ідею у сфері фітнесу;
- описати структуру програми;
- визначити цільову аудиторію;
- обґрунтувати інноваційність;
- оцінити ефективність і можливість впровадження.

Тема 9. Презентація та захист фітнес-проєкту

Завдання:

- підготувати мультимедійну презентацію (8–12 слайдів);
- структуровано представити результати розробленого проєкту;
- підготувати усну доповідь (5–7 хвилин);
- сформулювати відповіді на можливі запитання.

Оцінювання результатів самостійної роботи здобувачів з навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення» здійснюється з урахуванням рівня сформованості теоретичних знань, практичних умінь, аналітичного мислення та здатності до самостійної професійної діяльності.

Принципи оцінювання

- Об'єктивність — оцінювання базується на чітко визначених критеріях і показниках;
- Прозорість — вимоги до виконання завдань і система оцінювання є відкритими та зрозумілими;
- Компетентнісний підхід — оцінюється здатність застосовувати знання у практичній діяльності;
- Самостійність — обов'язкове самостійне виконання завдань;
- Академічна доброчесність — дотримання етичних норм і правил цитування.

При оцінюванні враховуються:

- рівень засвоєння теоретичного матеріалу;
- повнота виконання завдання;
- здатність до аналізу, узагальнення та критичного мислення;
- обґрунтованість висновків;
- практична спрямованість результатів;
- самостійність та оригінальність виконання;
- логічність і структурованість роботи;

- якість оформлення та дотримання вимог.

Бали	Критерії
5	Завдання виконано повністю і на високому науково-методичному рівні; продемонстровано глибоке розуміння теми; наявний самостійний аналіз, критичне осмислення інформації; висновки логічні, аргументовані та мають практичну цінність; використано сучасні наукові джерела та інноваційні підходи; робота оформлена відповідно до вимог.
4	Завдання виконано в основному правильно; матеріал засвоєно на достатньому рівні; присутній аналіз, але недостатньо глибокий; висновки правильні, але не повністю обґрунтовані; є незначні недоліки у структурі або оформленні.
3	Завдання виконано частково; рівень знань поверхневий; аналіз обмежений; висновки недостатньо аргументовані; порушена логічність викладу.
2	Завдання виконано фрагментарно; значні помилки у змісті; відсутня системність і логіка; недостатнє розуміння матеріалу; мінімальна самостійність.
1	Робота виконана формально; відсутній аналіз і узагальнення; висновки відсутні або неправильні; значна кількість помилок.
0	Завдання не виконано або виконано з грубими порушеннями; відсутні знання з теми; виявлено плагіат або інші порушення академічної доброчесності.

6. ВИМОГИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАУКОВО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ

У розділі визначено зміст, структуру та основні вимоги до виконання індивідуального науково-дослідного завдання (ІНДЗ) з навчальної дисципліни «Інноваційні фітнес-технології у системі фізичної підготовки різних груп населення», яке є важливим елементом підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти.

Індивідуальне завдання спрямоване на формування у здобувачів дослідницьких, аналітичних та інноваційних компетентностей, розвиток здатності до самостійного наукового пошуку, критичного осмислення інформації та обґрунтування ефективних фітнес-рішень для різних груп населення. У розділі деталізовано вимоги до вибору тематики ІНДЗ, яка повинна відповідати сучасним науковим тенденціям і бути пов'язаною з професійною та/або дисертаційною тематикою здобувача.

Представлено вимоги до змісту та структури роботи, оформлення текстових і презентаційних матеріалів, а також критерії наукової обґрунтованості, практичної значущості та інноваційності результатів.

Особлива увага приділяється дотриманню принципів академічної доброчесності, самостійності виконання завдання, коректного використання джерел та належного оформлення результатів дослідження.

Матеріали розділу сприяють формуванню у здобувачів навичок самостійної наукової діяльності, розробці інноваційних підходів у сфері фізичної підготовки, а також підготовці до написання дисертаційної роботи та подальшої професійної діяльності.

Ось добірка приблизної тематики ІНДЗ (10–15 варіантів) для виконання завдання «Розробка індивідуальної фітнес-програми» з урахуванням різних груп населення, актуальних наукових тенденцій і практичної спрямованості:

1. Розробка індивідуальної фітнес-програми для підлітків із низьким рівнем фізичної підготовленості

2. Індивідуальна фітнес-програма для студентської молоді з метою підвищення загальної витривалості
3. Фітнес-програма для осіб середнього віку з метою профілактики гіподинамії
4. Фітнес-програма для осіб похилого віку з урахуванням вікових змін організму
5. Розробка фітнес-програми для осіб із надмірною масою тіла
6. Індивідуальна програма фізичної активності для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату
7. Фітнес-програма для осіб із серцево-судинними захворюваннями (у межах допустимих навантажень)
8. Програма фітнес-тренувань для відновлення після травм (реабілітаційна спрямованість)
9. Індивідуальна фітнес-програма для зниження маси тіла та корекції фігури
10. Фітнес-програма для розвитку м'язової сили та гіпертрофії
11. Програма для підвищення функціональної підготовленості
12. Фітнес-програма для розвитку гнучкості та мобільності
13. Розробка індивідуальної фітнес-програми з використанням НІІТ-технологій
14. Індивідуальна програма з використанням цифрових фітнес-технологій (трекери, мобільні додатки)
15. Фітнес-програма з елементами mindfulness та wellness-підходів
16. Фітнес-програма для працівників офісу (сидячий спосіб життя)
17. Індивідуальна програма для спортсменів-аматорів у міжсезонний період
18. Фітнес-програма для жінок (з урахуванням фізіологічних особливостей)

Вимоги до змісту, структури та оформлення ІНДЗ, а також критерії його оцінювання

ІНДЗ має відповідати сучасним вимогам наукового дослідження та відображати рівень сформованості дослідницьких, аналітичних і інноваційних компетентностей здобувача.

1) Зміст роботи повинен: відповідати тематиці дисципліни та/або дисертаційного дослідження; містити чітко сформульовану наукову проблему; ґрунтуватися на аналізі сучасних наукових джерел (переважно за останні 3–5 років); включати теоретичне обґрунтування та практичну складову; відображати авторський підхід до вирішення проблеми; містити обґрунтовані висновки та рекомендації; демонструвати зв'язок теорії та практики фізичної культури і спорту.

2) Рекомендована структура роботи:

Титульна сторінка: назва закладу освіти; тема роботи; ПІБ здобувача; спеціальність; рік виконання.

Вступ: актуальність теми; мета і завдання роботи; об'єкт і предмет дослідження; методи дослідження (за необхідності).

Основна частина: аналіз наукових джерел; теоретичне обґрунтування проблеми; характеристика сучасних підходів; виклад результатів (у тому числі розробка програми/технології); обґрунтування ефективності.

Висновки: узагальнення результатів; практичне значення; перспективи подальших досліджень.

Список використаних джерел: 10–20 джерел (наукові статті, монографії); оформлення за стандартом (ДСТУ, АРА).

Додатки (за потреби): таблиці, схеми, програми, ілюстрації.

3) Вимоги до оформлення текстових матеріалів: обсяг: 10–20 сторінок; шрифт: Times New Roman, 14 pt; інтервал: 1,5; поля: 2–2,5 см; абзац: 1,25 см; нумерація сторінок; оформлення посилань у тексті; дотримання наукового стилю; відсутність граматичних та стилістичних помилок.

4. Вимоги до оформлення презентаційних матеріалів: кількість слайдів: 8–15; логічна структура: тема; актуальність; мета; основний зміст; результати;

висновки; мінімальний текст — акцент на ключових тезах; використання: схем; графіків; таблиць; ілюстрацій; єдиний стиль оформлення; читабельність (шрифт не менше 20 pt).

5) Робота вважається науково обґрунтованою, якщо: використано актуальні наукові джерела; логічно вибудована аргументація; коректно застосовані наукові методи; результати мають доказову базу; висновки відповідають поставленій меті.

6) Практична значущість визначається через: можливість застосування результатів у реальних умовах; орієнтацію на конкретну цільову групу; розробку тренувальних програм або рекомендацій; доцільність впровадження у професійну діяльність; прикладну цінність для фізичної культури і спорту.

7) Інноваційність визначається: наявністю нових або вдосконалених рішень; використанням сучасних фітнес-технологій; застосуванням цифрових інструментів; креативністю підходів до вирішення проблеми; адаптацією інновацій до конкретних умов.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАУКОВО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ

Оцінювання індивідуального науково-дослідного завдання (ІНДЗ) здійснюється на основі компетентнісного підходу з урахуванням рівня сформованості дослідницьких, аналітичних, інноваційних і комунікативних умінь здобувача.

Оцінювання ІНДЗ проводиться за такими критеріями:

- наукова обґрунтованість (аналіз літератури, аргументація, логіка);
- повнота і глибина розкриття теми;
- самостійність та критичне мислення;
- практична значущість результатів;
- інноваційність і креативність;
- структура і логічність викладу;
- якість оформлення роботи;

- рівень презентації та захисту.

Бал	Критерії
10	Робота виконана на високому науковому рівні; глибокий аналіз сучасних джерел, наявний авторський підхід; чітка логіка, повне розкриття теми; висновки аргументовані та практично значущі; наявна інноваційність; презентація якісна, впевнений захист.
9	Грунтовне опрацювання теми; незначні неточності або обмежена новизна; висновки правильні та обґрунтовані; добра якість оформлення і захисту.
8	Тема розкрита достатньо повно; наявний аналіз і самостійні висновки; окремі недоліки у глибині дослідження або оформленні.
7	Матеріал засвоєно добре; є аналіз, але недостатньо глибокий; висновки частково узагальнені.
6	Завдання виконано правильно, але поверхнево; обмежене використання джерел; недостатня аргументація.
5	Тема розкрита частково; аналіз поверхневий; є помилки у структурі або висновках.
4	Робота фрагментарна; слабка аргументація; нечітка структура.
3	Значні помилки у змісті; відсутній глибокий аналіз; недостатнє розуміння теми.
2	Робота виконана частково; відсутня логіка викладу; майже відсутні висновки.
1	Формальне виконання; відсутній науковий підхід; значні змістові помилки.
0	Робота не виконана або не відповідає вимогам; виявлено плагіат або грубі порушення академічної доброчесності.

7. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Сутність поняття «фітнес» та його роль у сучасній системі фізичної культури.
2. Поняття інноваційних фітнес-технологій та їх класифікація.
3. Методологічні основи дослідження фітнес-технологій.
4. Міждисциплінарний характер фітнесу.
5. Роль фітнесу у формуванні здорового способу життя.
6. Сучасний стан і тенденції розвитку фітнес-індустрії у світі.
7. Основні напрями сучасного фітнесу (functional training, НІТ, wellness).
8. Вплив інновацій на розвиток фітнесу.
9. Перспективи розвитку фітнес-технологій.
10. Особливості фітнес-технологій для дітей і підлітків.
11. Особливості фізичної підготовки молоді засобами фітнесу.
12. Фітнес-програми для дорослого населення.
13. Особливості організації фітнес-занять для осіб похилого віку.
14. Фітнес для осіб з особливими потребами.
15. Принципи адаптації фітнес-програм до різних груп населення.
16. Принципи індивідуалізації фізичних навантажень.
17. Диференціація навантажень у фітнесі.
18. Фактори, що впливають на рівень фізичного навантаження.
19. Структура фітнес-заняття.
20. Побудова індивідуальних фітнес-програм.
21. Поняття контролю у фітнесі.
22. Методи оцінювання фізичного стану людини.
23. Основні показники ефективності фітнес-тренувань.
24. Моніторинг тренувального процесу.
25. Інтерпретація результатів тестування.
26. Сутність цифровізації у фітнес-індустрії.
27. Використання фітнес-трекерів та смарт-пристроїв.

28. Роль мобільних додатків у тренувальному процесі.
29. Онлайн і дистанційні форми фітнес-занять.
30. Аналіз даних у фітнесі.
31. Принципи розробки фітнес-програм.
32. Структура інноваційної фітнес-програми.
33. Вибір засобів і методів тренування.
34. Оцінка ефективності фітнес-програми.
35. Впровадження інновацій у практику фізичної підготовки.
36. Сутність інновацій у сфері фізичної культури і спорту.
37. Види інновацій у фітнесі.
38. Інноваційні підходи до організації фізичної активності.
39. Використання сучасних технологій у тренувальному процесі.
40. Роль інновацій у підвищенні ефективності фізичної підготовки.
41. Обґрунтуйте вибір фітнес-технології для конкретної групи населення.
42. Розробіть структуру індивідуальної фітнес-програми.
43. Запропонуйте інноваційний підхід до організації фітнес-занять.
44. Оцініть ефективність сучасної фітнес-технології (за прикладом).
45. Поясніть роль цифрових технологій у підвищенні ефективності тренувань.