

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до виробничої практики з фітнесу**



Вінниця –2025

УДК 796.412-053.5(075.8)
Х98

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 1 від 27 серпня 2025 р.)

Рецензенти:

Н. Ю. Щепотіна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

О. Ю. Брезденюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; фітнес-тренер

Дмитренко С.М., Хуртенко О. В.

Методичні рекомендації до виробничої практики з фітнесу. Вінниця, 2025. 40 с.

У методичних рекомендаціях розкрито питання щодо організації та проведення виробничої практики з фітнесу, наведено перелік звітної документації, методики анкетування відвідувачів, методики різних видів контролю за фізичним розвитком, функціональною та фізичною підготовленістю відвідувачів фітнес центрів.

Методичні рекомендації стануть у нагоді здобувачам ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Фізична культура. Фітнес.

ЗМІСТ

Вступ	3
Мета, завдання практики	4
Компетентності за освітньо-професійною програмою	5
Орієнтовні питання анкети щодо виявлення мотивації до занять оздоровчими видами рухової активності відвідувачів фітнес центрів	11
Орієнтовні тести, методики, індекси для визначення показників фізичного розвитку	13
Орієнтовні тести, методики для визначення показників функціонального стану	14
Перелік тестів для визначення фізичної підготовленості	16
Індивідуальний план роботи	18
Розклад занять	22
План занять на тиждень	23
Облік відвідування занять	26
Плани-конспекти занять	27
Аналіз заняття	29
Перелік звітної документації до захисту практики	34
Список використаної літератури	35

ВСТУП

Виробнича практика з фітнесу є складовою частиною освітнього процесу, одним із основних етапів практичної підготовки здобувачів вищої освіти за освітньою програмою Середня освіта. Фізична культура. Фітнес. Практику з фітнесу здобувачі проходять в VII семестрі (тривалість практики - 5 тижнів);

На практику з фітнесу відводиться 150 годин/ 5 кредитів ECTS.

Фізична культура та фітнес займають ключове місце у формуванні здорового способу життя, підвищенні працездатності, адаптації до соціального середовища та гармонійному розвитку особистості. В умовах сучасних викликів особливої актуальності набуває підготовка фахівців, які здатні ефективно працювати в сфері оздоровчого фітнесу, застосовувати інноваційні методики тренувального процесу та забезпечувати якісне обслуговування клієнтів різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Практика з фітнесу є важливим етапом професійної підготовки здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту. Вона надає змогу поглибити теоретичні знання, набуті практичних навичок у сфері фітнесу, наочно ознайомитись із реальними умовами організації оздоровчо-тренувального процесу, а також сформувати власний професійний стиль.

Метою даних методичних рекомендацій є надання здобувачам вищої освіти чітких орієнтирів щодо структури, змісту та організаційних аспектів проходження практики у фітнес центрі. Рекомендації охоплюють основні напрями діяльності практикантів, приклади документації, критерії оцінювання, вимоги до підготовки звітної документації та етичні засади поведінки в умовах фітнес-індустрії.

Дані матеріали спрямовані на підвищення ефективності виробничої практики, розвиток професійної компетентності здобувачів вищої освіти, а також на формування в них відповідального ставлення до обраної спеціальності.

Мета, завдання практики

Метою практики з фітнесу є формування стійкого професійного інтересу до обраної спеціальності, ознайомлення зі специфікою і змістом фізкультурної роботи та створення у студентів уявлення про сферу своєї майбутньої діяльності.

Завдання практики з фітнесу:

- створити уявлення про сферу діяльності спеціалістів у галузі фітнес індустрії;

- сформувати у студентів стійкий професійний інтерес до обраної спеціалізації;

- ознайомити із специфікою і змістом фізкультурно-оздоровчої та тренувальної роботи у фітнес індустрії;

- закріпити теоретичні знання, отримані в процесі вивчення навчальних дисциплін: «Основи ментального фітнесу», «Теорія і методика викладання силового фітнесу», «Теорія і методика викладання функціонального фітнесу», «Фітнес та рекреація» та ін.

- проаналізувати основні документи планування;

- сформувати у студентів-практикантів навички: спостерігати, порівнювати, аналізувати і систематизувати навчальні матеріали

Загальні вимоги до здобувачів під час проходження практики з фітнесу. Брати участь у настановчій та підсумковій конференціях на факультеті. Виконувати завдання відповідно до програми. Готувати практичні завдання та презентувати їх на заняттях. До початку практики одержати від керівника практики факультету консультацію щодо оформлення звіту та необхідної документації. Своєчасно прибути на базу практики. Проводити свою діяльність згідно з вимогами Статуту закладу, правилами внутрішнього розпорядку фітнес-клубу, виконувати розпорядження адміністрації та керівників підпрактики. Своєчасно здати керівникам на перевірку документацію з практики.

Основні обов'язки керівників практики з фітнесу

- 1.Надавати здобувачам необхідні документи (направлення, індивідуальні завдання, методичні рекомендації, інші методичні матеріали).
- 2.Забезпечувати інструктаж для здобувачів про порядок проходження практики.
- 3.Інформувати здобувачів про систему звітності з практики (подання письмового звіту, виконання індивідуального завдання, повідомлення, тощо).
- 4.Контролювати спільно з керівником практики від бази практики (фітнес-інструктором) проходження практики здобувачами відповідно до програми (ведення щоденника, виконання здобувачами правил внутрішнього розпорядку фітнес клубу, в якому вони проходять практику тощо).
- 5.Організовувати діяльність кожного здобувача відповідно до мети та завдань практики, надає практичну допомогу для їх виконання.
- 6.Розробляти графік подання відповідної документації.
- 7.Систематично (не менше, ніж два рази на тиждень) проводити) методичні заняття з здобувачами-практикантами.
- 8.Контролювати відвідування здобувачами бази практики, веде облік усіх видів робіт, здійснює оцінку діяльності практикантів.

Компетентності за освітньо-професійною програмою:

Загальні компетентності:

- Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки і соціального життя, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності **(ЗК1)**.
- Здатність критично осмислювати основні світоглядні теорії і принципи у навчанні та професійній діяльності **(ЗК-2)**.
- Здатність сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів фахової етики, визнавати

принципи наставництва, співпрацювати в команді з іншими фахівцями та робити свій внесок у командну роботу **(ЗК-3)**.

- Здатність здійснювати аналіз, синтез, оцінювання ситуації та/або завдання з метою виявляти шляхи для розв'язування та випрацьовувати рішення **(ЗК-5)**.

- Усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, бути нетерпимим до корупційної поведінки, поважно ставитися до права й закону, володіти достатнім рівнем професійної правосвідомості **(ЗК-6)**.

- Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність **(ЗК-7)**.

- Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я **(ЗК-9)**.

- Здатність провадити практичну діяльність відповідно до потреб здоров'я та культурних цінностей населення України, навчати здоровому способу життя **(ЗК-11)**.

- Здатність володіти основами знань аналізу будови, нормального та індивідуального розвитку людського організму та його рухових функцій **(ЗК-12)**.

- Здатність працювати з фаховою інформацією, впроваджувати сучасні наукові дані у практичну діяльність **(ЗК-15)**.

- Здатність ухвалювати оптимальні управлінські рішення; сприймати, аналізувати й реалізовувати управлінські інновації в професійній діяльності **(ЗК-16)**.

Здатність відповідати за результати фахової діяльності, планувати та здійснювати професійний розвиток **(ЗК-17)**.

Фахові компетентності

- Знати перелік, зміст державних документів, бути готовим до виконання посадових обов'язків, мати професійний такт та високі моральні якості **(ФК-2)**.

- Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у сфері фізичної культури і спорту **(ФК-4)**.

- Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня досягнень осіб у сфері фізичної культури і спорту **(ФК-5)**.

- Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння освітньої інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу у сфері фізичної культури і спорту **(ФК-6)**.

- Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини **(ФК-7)**.

- Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біохімічних основ фізичного виховання, біомеханіки **(ФК-8)**.

- Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності **(ФК-9)**.

- Організовувати та проводити фізкультурно-спортивну роботу з метою покращення здоров'я, функціональних можливостей, підвищення рівня рухової активності, рівня фізичної підготовленості населення різного віку та з різними можливостями в закладах освіти, фізкультурно-спортивних організаціях (установах) за місцем проживання, відпочинку та оздоровлення **(ФК-11)**.

- Здатність оцінювати фізичні здібності та функціональний стан, адекватно обирати засоби і методики рухової діяльності для корекції фізичного стану осіб з урахуванням їх індивідуальних особливостей **(ФК-12)**.

- Здатність формувати предметні компетентності з видів спорту та раціональне поєднання нових підходів до освітнього процесу **(ФК-13)**.

- Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення **(ФК-14)**.

- Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, фізкультурно-спортивних організаціях (установах) за місцем проживання, відпочинку та оздоровлення **(ФК-15)**.

- Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я осіб у сфері фізичної культури і спорту **(ФК-16)**.

- Здатність реалізовувати програми оздоровчого та кондиційного тренування для різного контингенту у процесі занять фітнесом та рекреаційною діяльністю **(ФК-17)**.

- Здатність до організаційної діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти, позашкільних закладах, фізкультурно-спортивних організаціях (установах) за місцем проживання, відпочинку та оздоровлення **(ФК-18)**.

- Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення певного рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку з порушеннями різної нозології **(ФК-19)**.

Результати навчання:

- Самостійно вирішувати завдання своєї професійної діяльності **(ПРН 2)**.

- Дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки та моралі у міжособистісних стосунках **(ПРН 3)**.

- Уміти працювати в колективі та команді **(ПРН 4)**.

- Уміти працювати самостійно і автономно **(ПРН 5)**.

- Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання

рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (**ПРН 6**)

- Здатність і вміння використовувати отримані поглиблені знання, та сформовані загальнокультурні і професійні компетентності (**ПРН 7**).

- Використовувати засвоєнні уміння і навички на заняттях популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (**ПРН 9**)

- Демонструвати знання та вміння із різних напрямів оздоровчого фітнесу (**ПРН 12**)

- Розробляти стратегії, тактики і техніки взаємодії з людьми, організації спільної діяльності для досягнення суспільно значимих цілей (**ПРН 13**).

- Демонструвати знання теоретичних засад та практичні уміння щодо організації рухової активності людини під час її дозвілля для збереження здоров'я та активного довголіття (**ПРН 15**)

Проектувати та проводити заняття за різними напрямками оздоровчого фітнесу з врахуванням індивідуальних особливостей та потреб людини (**ПРН 18**).

Зміст практики з фітнесу

Організаційна робота.

Участь в організаційних заходах, пов'язаних з практикою (настановча конференція, збори бригади, звітна конференція за результатами практики). Участь в методичних заняттях, які проводять керівники для студентів-практикантів. Знайомство з базою практики, правовими та програмно-нормативними документами. Знайомство з документами планування.

Навчально-методична та практична робота.

Відвідування навчально-тренувальних занять, які проводять фітнес-інструктори. Відвідування різних заходів на базах практики. Знайомство з матеріально-технічною спортивною базою, переліком послуг які надає фітнес-клуб.

Бесіда із старшим тренером закладу. Допомога тренеру у проведенні групових або індивідуальних занять. Проведення тренувальних занять з різних видів фітнес-технологій. Спостереження й аналіз методики проведення занять кращими тренерами фітнес-клубу та студентами-практикантами.

Самостійна та інші види робіт.

Вивчення навчально-методичної і науково-популярної літератури щодо сучасних фітнес-технологій. Складання комплексів вправ для проведення підготовчих частин навчально-тренувальних занять для одного із видів фітнес-технологій. Складання програм тренувальних занять. Розробка правил техніки безпеки на заняттях різних видів фітнес-технологій. Підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фітнесу.

**Орієнтовні питання анкети
щодо виявлення мотивації до занять оздоровчими
видами рухової активності відвідувачів фітнес центрів**

1. Як давно ви займаєтесь у фітнес-центрі?

- ☐ Менше місяця
- ☐ 1–3 місяці
- ☐ 3–6 місяців
- ☐ Більше року

2. Що стало основним поштовхом для початку занять?

- ☐ Бажання схуднути
- ☐ Медичні показання
- ☐ Порада друзів або сім'ї
- ☐ Прагнення покращити настрій / зняти стрес
- ☐ Побачив(-ла) результат в інших
- ☐ Інше: _____

3. Які завдання ви ставите перед собою, займаючись у фітнес-центрі?

(Оберіть до 3 варіантів)

- ☐ Зниження маси тіла
- ☐ Збільшення м'язової маси
- ☐ Підтримка гарної фізичної форми
- ☐ Покращення витривалості
- ☐ Поліпшення здоров'я
- ☐ Підвищення самооцінки
- ☐ Спілкування / знайомства
- ☐ Інше: _____

4. Що вас найбільше мотивує не пропускати тренування?

- ☐ Видимі зміни у зовнішності
- ☐ Поліпшення самопочуття
- ☐ Підтримка тренера
- ☐ Внутрішнє відчуття обов'язку
- ☐ Атмосфера фітнес-центру
- ☐ Інше: _____

5. Як ви вважаєте, що вам допомагає досягати результатів?

- ☐ Персональний тренер
- ☐ Складання плану тренувань
- ☐ Підтримка друзів або родини
- ☐ Мотиваційні відео / блоги
- ☐ Власна наполегливість
- ☐ Інше: _____

6. Що може знизити вашу мотивацію?

- ☐ Відсутність результатів
- ☐ Перевтома
- ☐ Одноманітність занять
- ☐ Занадто велике навантаження
- ☐ Брак часу
- ☐ Інше: _____

7. Наскільки важливо для вас спілкування з іншими під час занять?

- ☐ Дуже важливо
- ☐ Помірно важливо
- ☐ Не важливо
- ☐ Взагалі не має значення

8. Які заняття вам найбільше подобаються?

- ☐ Групові тренування (фітнес, йога, танці)
- ☐ Силові тренування в залі
- ☐ Кардіо
- ☐ Плавання
- ☐ Персональні заняття
- ☐ Інше: _____

9. Чи хотіли б ви мати мотиваційний супровід (наприклад, щотижневі зустрічі або повідомлення з порадами)?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не впевнений(-а)

10. Що могло б ще більше підвищити вашу мотивацію? (відкрите питання)

Орієнтовні тести, методики, індекси для визначення показників фізичного розвитку

1. Довжина тіла.
2. Маса тіла.
3. Заміри обхватних даних: стегон, грудної клітки, талії, плеча (за згодою відвідувача).
4. **Індекс маси тіла ІМТ.**

$ІМТ = \text{маса тіла (кг)} / \text{довжину тіла (м)}^2$

У відповідності до рекомендацій ВООЗ розроблена наступна інтерпретація показників ІМТ. Класифікація ІМТ для дорослих за ВООЗ

ВООЗ визначає наступні категорії:

Менше 18.5: Недостатня вага. Може вказувати на ризик дефіциту поживних речовин та інших проблем зі здоров'ям.

18.5 – 24.9: Нормальна вага. Вважається діапазоном ваги з найменшими ризиками для здоров'я для більшості дорослих.

25.0 – 29.9: Надмірна вага. Підвищений ризик розвитку хронічних захворювань.

30.0 – 34.9: Ожиріння I ступеня. Середній ризик серйозних проблем зі здоров'ям.

35.0 – 39.9: Ожиріння II ступеня. Високий ризик розвитку важких захворювань.

Більше 40.0: Ожиріння III ступеня. Вкрай високий ризик для здоров'я, часто потребує медичного втручання.

5. Інтегральним показником **рівня фізичного стану (РФС)** є розрахунковий метод (Е.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко, 1986) який визначається за формулою:

$$\text{РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер}} - 2,7 \times N + 0,28 \times M}{350 - 2,6 \times N + 0,21 \times L}$$

де, ЧСС – частота серцевих скорочень у стані спокою;

АТ_{сер} – артеріальний тиск середній у стані спокою;

N – вік;

М – маса тіла;

L – довжина тіла.

Оцінка РФС системи кровообігу і фізичного стану обстежуваного в цілому проводиться за шкалою:

0,375 і менше – низький;

0,376-0,525 – нижче середнього;

0,526-0,672 – середній;

0,673-0,825 – вище середнього;

0,826 і більше – високий.

Середній артеріальний тиск визначається за формулою:

$$AT_{\text{ср}} = \frac{AT_{\text{сист.}} - AT_{\text{діаст.}}}{3} + AT_{\text{діаст.}}$$

Орієнтовні тести, методики для визначення показників функціонального стану

1. Артеріальний тиск АТ.
2. Частота серцевих скорочень ЧСС за 10 с, за 1 хв.
3. **Проба Штанге** — функціональна проба з затримкою дихання під час вдиху, для оцінки дихальної функції.

Виконання. Проба виконується в положенні сидячи. Досліджуваний повинен зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше (стискаючи ніс пальцями). Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. В момент видиху секундомір зупиняють. У здорових, але нетренованих осіб час затримки дихання коливається у межах 40-60 секунд у чоловіків і 30-40 секунд у жінок. У спортсменів цей час збільшується до 60-120 секунд у чоловіків і до 40-95 секунд у жінок.

4. **Проба Генчі** — функціональна проба з затримкою дихання під час видиху. Застосовується для аналізу системи зовнішнього дихання. Ця проба застосовується для виявлення прихованої коронарної недостатності, а також для визначення стійкості організму до гіпоксії. Призначають пробу із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і рідше — на видиху (проба

Генчі).

Виконання. Пробу Генчі проводять у положенні лежачи. Зробивши звичайний (не надмірний) видих, досліджуваний затримує дихання. Тривалість перерви у диханні відзначається секундоміром. Секундомір зупиняють в момент вдиху і перевіряють результат.

Час затримки дихання у здорових нетренованих осіб коливається в межах 25-40 секунд у чоловіків і 15-30 секунд – у жінок. У спортсменів спостерігають значно вищі показники (до 50-60 секунд у чоловіків і 30-50 секунд у жінок).

5. **Індекс Руф'є** - це показник, який обчислюється на основі тесту, що оцінює працездатність серцево-судинної системи після фізичного навантаження. Простіше кажучи, він показує, наскільки добре ваше серце відновлюється після присідань.

Виконання. Процедура проби Руф'є включає:

Вимірювання пульсу в стані спокою за 15 секунд (P1). Виконується фізичне навантаження 30 присідань за 45 секунд.

Вимірювання пульсу після навантаження: Пульс вимірюється двічі: за перші 15 секунд після навантаження (P2) і за останні 15 секунд першої хвилини відпочинку (P3).

Індекс Руф'є обчислюється за формулою: $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$.

Інтерпретація результатів.

Отриманий індекс використовується для класифікації фізичної підготовленості:

< 3 - Відмінна фізична підготовленість.

3-6 - Добра фізична підготовленість.

7-9 - Задовільна фізична підготовленість.

10-14 - Погана фізична підготовленість.

15 і вище - Дуже погана фізична підготовленість.

Перелік тестів для визначення фізичної підготовленості

1. Нахил вперед з положення сидячи або стоячи.
2. Стрибок у довжину з місця.
3. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.
4. Піднімання та опускання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.
5. Підтягування на високій перекладині.
6. Стрибки через скакалку за 1 хв.
7. Проба Ромберга.

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ
виробничої практики з фітнесу

здобувача ступеня вищої освіти бакалавра
4 курсу

Прізвище, ініціали

Назва бази практики _____

Адреса _____

Прізвище, ініціали відповідальної особи на місці
практики (тренера) _____

Прізвище, ініціали керівника
практики _____

Індивідуальний план роботи здобувача-практиканта

Участь в організаційно-методичній настановчій конференції з практики.

Ознайомлення з історією та традиціями спортивного клубу, громадської організації, фітнес-центру, тренажерної зали.

Знайомство з групою осіб, які займаються руховою активністю.

Ознайомлення з матеріально-технічною базою.

Ознайомлення зі складом осіб закріпленої групи, рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

Вивчення програмних та нормативно-правових документів, що регламентують діяльність бази практики.

Ознайомлення з організацією та правилами охорони праці і попередження травмування на базі практики.

Складання індивідуального плану роботи на період проходження практики.

Відвідування занять, що проводять фітнес-тренери, інструктори.

Проведення оздоровчих занять помічником фітнес-тренера, інструктора.

Із різновидів фітнесу: ментальний, аеробний, силовий, функціональний, дитячий здобувач має обрати три види і проводити частини занять в ролі помічника (асистента) тренера.

Види діяльності здобувача в процесі практики:.

1 тиждень

Спостереження за роботою тренера (підготувати 2 аналізи занять) та проведення анкетування, визначення фізичного стану 3-5 відвідувачів.

2 тиждень

Розробити та провести підготовчу частину трьох занять із запропонованих різновидів фітнесу.

3 тиждень

Розробити та провести заключну частину трьох занять із запропонованих різновидів фітнесу

4 тиждень

Розробити та провести фрагмент основної частини трьох занять із запропонованих різновидів фітнесу.

5 тиждень

Повторне визначення фізичного стану 3-5 відвідувачів та проаналізувати динаміку показників.

Проведення персонального тренування (під керівництвом тренера або керівника практики)

◆ Завдання:

Студент має розробити та провести персональне тренування для клієнта (реального або одноклубника) під керівництвом тренера або керівника практики.

◆ Зміст:

- ✓ Оцінка фізичної підготовленості клієнта.
- ✓ Оцінка функціонального стану клієнта.
- ✓ Індивідуальний тренувальний план.
- ✓ Демонстрація вправ та контроль техніки.
- ✓ Зворотний зв'язок та корекція вправ.

◆ Форма виконання:

- ✓ Проведення заняття.
- ✓ Написати короткий звіт про результати проведеного тренування.

Взаємодія з клієнтами у залі

◆ Завдання:

Протягом зміни студент має підійти до 5-7 клієнтів у залі та запропонувати допомогу:

- ✓ Підказати правильну техніку виконання вправи.
- ✓ Відповісти на питання щодо тренувань.
- ✓ Продемонструвати базову вправу.

◆ Форма виконання:

Короткий щоденник спостережень (які питання задавали

клієнти, які труднощі виникали).

Підготовка групового тренування

◆ Завдання:

Створити план групового тренування для фітнес-клубу (наприклад, функціональний тренінг, йога, НІІТ).

◆ Зміст:

✓ Цільова аудиторія (початківці, спортсмени, люди з надмірною вагою тощо).

✓ Структура заняття (розминка, основна частина, заминка).

✓ Перелік вправ та їх варіації.

✓ Мотиваційні техніки.

◆ Форма виконання:

Письмовий план + тестове проведення тренування (за можливості).

Соціальний експеримент: мотивація клієнтів

◆ Завдання:

Студенту потрібно випробувати різні мотиваційні техніки у роботі з клієнтами:

✓ Хвалити за успіхи.

✓ Підтримувати позитивний настрій.

✓ Пояснювати важливість кожної вправи.

✓ Використовувати персональний підхід (наприклад, дізнатися про цілі клієнта).

◆ Форма виконання:

Записати спостереження та висновки (які методи працюють найкраще).

Аналіз роботи фітнес-клубу

◆ Завдання:

Оцінити роботу фітнес-клубу з точки зору клієнта та тренера.

◆ Що проаналізувати:

- ✓ Організацію простору (зручність, безпека, доступ до обладнання).
- ✓ Роботу персоналу (ввічливість, підтримка клієнтів).
- ✓ Загальну атмосферу клубу.

◆ **Форма виконання:**

Написати рекомендації для покращення роботи клубу (1-2 сторінки).

Розробка фітнес-челленджу для клієнтів

◆ **Завдання:**

Студент має підготувати зміст (сценарій) місячного фітнес-челленджу для відвідувачів клубу (наприклад, “30 днів присідань” або “10 000 кроків щодня”).

◆ **Зміст:**

- ✓ Формат (груповий чи індивідуальний).
- ✓ Умови участі та мотиваційні призи.
- ✓ Як відстежувати результати.

◆ **Форма виконання:**

Презентація з деталями челленджу.

Робота з новими клієнтами (перше тренування)

◆ **Завдання:**

Студент має провести інструктаж для нового клієнта, пояснивши:

- ✓ Правила користування тренажерами.
- ✓ Основи безпеки у залі.
- ✓ Базові вправи для початківців.

◆ **Форма виконання:**

Письмовий звіт або коротке відео з поясненням техніки.

Розклад оздоровчо-тренувальних занять, на яких задіяний здобувач

[illegible]

План оздоровчо-тренувальних занять на тиждень

з «_____» по «_____» 20__ р.

Завдання:

Дні тижня	Зміст роботи	Доказування	Відмітки про виконання
Понеділок			
Вівторок			

Пятниця			
Четвер			
Середа			

Субота			
--------	--	--	--

Облік відвідування занять

№ п/п	Прізвище,ім'я	Дата проведення занять					
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

План-конспект оздоровчо-тренувального заняття № 1
на «__»_____20__р.

Завдання:

Інвентар:

Місце проведення _____

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина			
Основна частина			

Заклучна частина			

Педагогічний аналіз оздоровчо-тренувального заняття

Заняття проводив (фітнес-тренер, здобувач-практикант) _____

Прізвище, ініціали

Дата проведення _____

Місце проведення _____

1. Відповідність меті клієнта. Чи тренування орієнтоване на конкретну мету (схуднення, набір м'язової маси, витривалість, реабілітація тощо)?

Чи підбрано вправи, що сприяють досягненню цієї мети?

Чи є прогрес у досягненні цілей?

Приклад: Якщо клієнт прагне схуднення — у тренуванні мають бути кардіонавантаження та загальні силові вправи з високою інтенсивністю.

2. Структура тренування

Чи містить тренування такі основні етапи:

Розминка (5–10 хв)

Основна частина (20–40 хв)

Заминка / розтяжка (5–10 хв)?

Чи логічна побудова вправ (від простого до складного, від загального до спеціального)?

Нерівномірне або хаотичне тренування може призвести до перевантаження або травм.

3. Інтенсивність і тривалість навантажень

Чи відповідає навантаження фізичній підготовленості клієнта?

Який рівень ЧСС підтримувався протягом

тренування?

Чи триває тренування достатньо довго для досягнення ефекту, але не перевищує рекомендовані межі?

Оптимальна тривалість для середньостатистичного клієнта — 45–60 хв.

4. Різноманітність і мотиваційність

Чи є в програмі варіативність (зміна типів вправ, обладнання, форм роботи)?

Чи цікаве тренування для клієнта? (оцінка суб'єктивного задоволення)

Чи відчуває клієнт прогрес або натхнення?

5. Безпека

Чи враховано індивідуальні обмеження/протипоказання?

Чи правильно виконується техніка вправ?

Чи використовується адекватне навантаження (вага, амплітуда, кількість підходів)?

Наявність травм чи дискомфорту після тренування — критичний індикатор для аналізу.

6. Відновлення і самопочуття після тренування

Чи відчувається здорове м'язове навантаження?

Який емоційний стан після тренування?

Чи клієнт має енергію на наступний день, чи відчуває перенавантаження?

7. Об'єктивні результати

Зміни у вазі, об'ємах тіла, силових або кардіо-показниках.

Динаміка у виконанні вправ (більша кількість повторів, збільшення ваги тощо).

Ведення щоденника тренувань / трекерів.

Орієнтовна схема педагогічного аналізу оздоровчо-тренувального заняття

◆ Завдання:

Протягом кількох тренувальних сесій студент має спостерігати за роботою досвідченого тренера у фітнес-клубі.

◆ Що аналізувати:

✓ Як тренер спілкується з клієнтом (ввічливість, мотивація, корекція техніки).

✓ Як будується тренувальний процес (розминка, основна частина, заминка).

✓ Як тренер коригує вправи під потреби клієнта.

◆ Форма виконання:

Написати короткий звіт (1-2 сторінки) з висновками та рекомендаціями.

Фотозвіт проходження практики
(за можливістю і за згодою відвідувачів)

ЗВІТ

П.І.П. _____
про проходження практики в період з _____ по
_____ 20__р.

Інформація щодо матеріально-технічної бази фітнес центру,
наявності інвентарю та різноманітності напрямків
фітнесу. _____

Інформація про тренера: рівень спортивної майстерності (при
наявності), досягнення, напрямки фітнесу, які практикує, освіта,
сертифікати, стаж роботи та інше.

ПЕРЕЛІК ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ ДО ЗАХИСТУ ПРАКТИКИ

1. Щоденник практики (окремо).
2. Індивідуальний план роботи.
3. План роботи на тиждень.
4. Плани-конспекти занять (12).
5. Аналіз заняття (2: групове, персональне).
6. Фотозвіт проходження практики.
7. Звіт про проходження практики.
8. Характеристика роботи здобувача вищої освіти тренером групових занять.
9. Характеристика роботи здобувача вищої освіти тренером тренажерної зали.
10. Короткі висновки здобувача вищої освіти про проведену практику і пропозиції щодо її поліпшення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] – К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014.-280с.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
3. Березанська, М. Порівняльна характеристика професій фахівців із рухової активності та здорового способу життя у США й Україні», //*Молода спортивна наука України*, 2013.Вип. 17., Т. 4, С. 10 –16.
4. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти, // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2018. Вип. 3К (97)18, С. 103–107.
5. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВСУ, Олімп. література, 2014. – 192 с.
6. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013, №2, с.17-21.
7. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с.

8. Закон України «Про громадські об'єднання» 2012р.

9. Кольцова О.С., Стрикаленко Є.А., Маляренко І.В., Андреева Р.І., Коваль В. Ю., Кільницький О. Ю. Практика в системі вищої освіти: [методичні рекомендації для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт]. – Херсон : ПП Вишемірський В. С., 2019. – 120 с.

10. Круцевич Т. Ю. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник: Теорія і методика фізичного виховання. –К., Олімпійська література, 2003, с.350-353.

11. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

12. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2004. – № 2. – С. 162–169

13. Левицький В. Методологія підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури // *Наука в олімпійському спорті*, 2000. С.84-93.

14. Мулик В. В., Гращенкова Ж. В., Градусов В. В., Мішин М. В., Масляк І. П. Методичні рекомендації щодо практичної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти за освітньо-професійними програмами спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Харків: ХДАФК, 2020. – 152 с.

15. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.

16. Пангелова Н.Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. – 505 с.

17. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

18. Тесліцький Ю. П., Кочурка С.О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя // *Молодий вчений.*– 2018.–№2(2).– С. 462–465.

19. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

20. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2025. – 124 с.

DOI: [https://doi.org/10.31652/796.412-053.5\(075.8\)-1-124](https://doi.org/10.31652/796.412-053.5(075.8)-1-124)
URI <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/15596>

21. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку // *Професійно-прикладні дидактики* №2.-2024 Кам'янець Подільський 2024 <https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-2-15>

22. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Герасимишин В.П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «Планер». Вип. 7(26), 2019. С.38-43

23. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Ковальчук А.А., Шпильчук В. Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали. //"*Перспективи та інновації науки* № 3(37) 2024. -С.687-700 [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-687-699](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-687-699)

24. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с

25. Чеховська Л.Я. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку // *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К (86)17. – С.358-363.

Навчальне видання

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до виробничої практики з фітнесу**

Укладачі:
Дмитренко С. М.
Хуртенко О. В