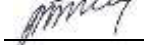


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«___» _____ 2023 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«___» _____ 2023 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання
і спорту

Протокол № 17 від 02.05.2023р.

В.о. завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«___» _____ 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Фітнес-технології»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н., старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2023 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) «Фізична культура і спорт»	Вибіркова		
5,0	5,0	5,0				
Загальна кількість годин						
150	150	150				
Модулів – 3			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістових модулів – 3				2	1	1
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів				Семестр		
				4а	2а	2а
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи здобувача – 6				Лекції		
				18	18	18
			Практичні			
			54	54	54	
			Самостійна робота			
78	78	78	Вид контролю			
			Залік	Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 2/2

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фітнес технології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю (017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фітнес, як дисципліна яка допомагає студентам ознайомитись з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, з методиками проведення занять з фітнесу з людьми різного віку, статі, рівня фізичного та психосоматичного здоров'я, а також озброєння їх теоретичними знаннями відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм людини.

Міждисциплінарні зв'язки: Вивчення курсу Фітнес-технології пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з чирлідінгу. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Загальна теорія підготовка спортсменів, Практикум з фітнесу, Курсова робота, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Організація спортивно-масових заходів.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи фітнесу.
2. Фітнес програми аеробної спрямованості.
3. Фітнес програми силової спрямованості

Метою дисципліни є : формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера – інструктора з фітнесу.

Завдання дисципліни:

- ознайомлення здобувачів ступеня вищої освіти з предметом і завданнями фітнесу, його класифікацією, основними елементами оздоровчого фітнесу;
- оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіння музично - руховими вміннями;
- оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу;
- оволодіння методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу;
- вивчення методики виконання тренувальних вправ.

Результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- мету і завдання вправ, його класифікацію, основні елементи оздоровчого фітнесу; основні поняття фітнесу;
- базові характеристики та методику виконання основних рухів з різних видів фітнесу;
- структуру занять фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування з урахуванням вікових та статевих особливостей;

зміст, структуру уроку оздоровчого фітнесу ;

вміти:

- будувати комплекси вправ з фітнесу, індивідуальні програми самовдосконалення з урахуванням вікових та статевих особливостей;
- підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття з фітнесу;
- проводити тренування з фітнесу із застосуванням спортивного обладнання, дотримуватись техніки безпеки;
- пропагувати здоровий спосіб життя серед різних верств населення;
- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчинг).

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- здатність працювати в команді.
- навички міжособистісної взаємодії.
- здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Програмні результати навчання (ПРН)

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- 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.
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. .
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Лаб. роботи									
Сам. робота	10	10	10	10	12	10	12	10	12
Модулі	ЗМ1			ЗМ2			ЗМ3		
Контроль по модулю			к			к			к

4 Лекції

Тема 1 . СУЧАСНІ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

1. Загальні положення дисципліни.
2. Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
3. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення.
5. Принципи фітнес-тренування.
6. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості.
7. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології.
8. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я.

ТЕМА 2. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.

1. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.
2. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.
3. Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.
4. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної активності

ТЕМА 3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ.

1. Структура і зміст фітнес-програм.
2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.
3. Класифікація рухових дій сучасних фітнес-технологій.
4. Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій.

5. Типи та структура занять з фітнесу.
6. Методика побудови комплексів вправ .
7. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес- технологій.

ТЕМА 4. ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.

1. Характеристика фітнес-програм.
2. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.
3. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем.
4. Класифікація напрямків аеробіки.

ТЕМА 5. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ.

1. Програма катання на роликівих ковзанах.
2. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах.
3. Програма спінбайк-аеробіки.

ТЕМА 6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ.

1. Ретроспективний розвиток фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
2. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.
3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

ТЕМА 7. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ.

1. Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в корегуючих групах.
2. Сучасні фітнес-технології при круглій спині.
3. Сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині.
4. Сучасні фітнес-технології при плоскій спині.
5. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.
6. Сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.

ТЕМА 8. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.

1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном.
2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих услуг.

3. Спортивні змагання як невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.
4. Організація і проведення спортивних змагань.
5. Основи суддівства.

ТЕМА 9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.

1. Спортивні змагання як невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.
2. Організація і проведення спортивних змагань.
3. Основи суддівства.

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- місце та значення фітнесу в системі фізичного виховання;
- предмет, мету, завдання фітнесу ;
- основні поняття, види, методики, що застосовуються у фітнесі;
- технічні засоби, що застосовуються на заняттях з фітнесу;
- значення музичного супроводу на заняттях ;
- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості;
- особливість фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності силової спрямованості.

Студенти повинні *уміти*:

- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;
- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми;
- підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття по фітнесу;
- регулювати фізичне навантаження під час занять.

Практичне заняття №1 Тема : СУЧАСНІ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

Мета заняття перевірити рівень сформованості знань за лекцією 1 за допомогою питань. :

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Сучасні фітнес-технології»?
2. Чому «Сучасні фітнес-технології» є науковою дисципліною?
3. Чому «Сучасні фітнес-технології» є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології»?
5. Що є об'єктом вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології»?
6. Що є суб'єктом вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології»?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язані сучасні фітнес-технології?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що дисципліна «Сучасні фітнес-технології» є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості?

Практичне заняття № 2-3 Тема : Системний аналіз різних напрямків фітнесу. Предмет, мета, завдання фітнесу.

Мета заняття ознайомити студентів з основними напрямками фітнесу. Надати системний аналіз напрямкам фітнесу .Визначити предмет, мету та завдання фітнесу . Визначити головні інструменти фітнесу.

Задачі та зміст роботи

1. Системний аналіз різних напрямків фітнесу .
2. Надати характеристику, розглянути структурні компоненти та різновиди.
3. Ознайомитись із побудовою заняття з фітнесу
4. Розглянути окремі види фітнес програм.
5. Визначити оздоровчий вплив фітнес-вправ на організм людини.

Практичне заняття №4 ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.

Мета заняття перевірити рівень сформованості знань за лекцією 2 за допомогою питань:

1. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості?
2. Що саме обґрунтували автори шведська школа фізичного виховання?
3. Який вклад у розвиток рухової активності внесла французька школа фізичного виховання?
4. Який вклад у розвиток рухової активності внесла сокільська школа фізичного виховання?
5. Які специфічні ознаки властиві оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
6. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
7. Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?
8. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
9. Яким є обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?

Практичне заняття № 5-6 Тема 1. КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Питання для обговорення:

1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної спрямованості?
2. Що представляють собою спортивні програми?
3. Що представляють собою фітнес-програми?
4. Що представляють собою рекреаційні програми ?
5. Що представляють собою оздоровчі програми?

6. На які види поділяються спортивні програми?
7. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
8. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
9. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?

Практичне заняття №. 7 СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ.

Мета заняття перевірити рівень сформованості знань за лекцією 3 за допомогою питань:

1. Який з наведених розділів повинний входити першим номером до структури фітнес-програми?
2. Який із наведених розділів повинний входити другим номером до структури фітнес-програми?
3. Який із наведених розділів повинний входити третім номером до структури фітнес-програми?
4. Який із наведених розділів повинний входити четвертим номером до структури фітнес-програми?
5. Який із наведених розділів повинний входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?
6. Що є основою стретчингу?
7. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
8. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
9. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
10. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?

3. Практичне заняття №. 8-9- Особливість фітнес-програм «Розумне тіло».

Мета заняття : ознайомити студентів з фітнес програмами в основі яких лежать ментальні види фітнесу

Задачі та зміст роботи:

1. Розглянути окремі види фітнес програм.
2. Аналіз побудови занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло».
3. Побудова занять за системою Пілатес.
4. Побудова занять за системою Йога.
5. Складання тестової контрольної роботи № 1.

Практичне заняття №. 10 ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.

Мета заняття : перевірити рівень сформованості знань за лекцією 4 за допомогою питань:

1. Що означає термін аеробіка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?

Практичне заняття №. 11-12 Тема Особливість фітнес-програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості.

Мета заняття : ознайомити студентів з фітнес програмами в основі яких лежать види рухової активності аеробної спрямованості, технологіями рухової активності аеробної спрямованості, типами фітнес-програм.

Розглянути класифікацію аеробних програм.

Задачі та зміст роботи:

1. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості.
2. Методи контролю та дозування навантаження
3. Методи контролю та дозування навантаження. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.
4. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Основи музикальної грамоти.
5. Аналіз методики проведення класичної аеробіки. Основні команди та жести аеробіки.
6. Базові кроки аеробіки, їх модифікації та методика опанування. Аеробні з'єднання та комбінації базових кроків.
7. Технологія складання навчальних комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки.
8. Навчання елементам аеробної хореографії потоковим методом. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук.

Практичне заняття № 13 Тема ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ

Мета заняття : перевірити рівень сформованості знань за лекцією 5 за допомогою питань:

1. Які фактори сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?
2. Хто був першим винахідником запатентованих роликових ковзанів з металевими колесами?
3. В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?
4. Які чотири види роликових ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок?
5. Які чотири види роликових ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?
6. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
7. Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?
8. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
9. Що таке сайклінг і спіннінг?
10. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?

Практичне заняття № 14-15 ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ

1. Аналіз методики проведення занять зі степ-аеробіки.
2. Ознайомлення з базовими кроками на степ платформі. Техніка безпеки(заборонені рухи). Основні вихідні позиції на степ-платформі.
3. Вивчення вправ різних модифікацій на степ платформах та побудова типової тренувальної програми.
4. Опануванняорієнтовного комплексу вправ базових кроків степ-аеробіки з рухами рук.
5. Складання фітнес програми комплексу степ аеробіки.

Практичне заняття № 16 ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ.

Мета заняття : перевірити рівень сформованості знань за лекцією 6 за допомогою питань:

1. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
2. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?

3. Що таке степ-аеробіка?
4. Що таке роуп-скіппінг?
5. Що таке фітбол-аеробіка?
6. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
7. Що являє собою програма з бодібілдингу?
8. Яка мета занять калланетикою?
9. Яка мета занять шейпінгом?
10. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

Практичне заняття № 17-18 Принципи побудови фітнес програм заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Мета заняття: переглянути основні положення побудови фітнес програм заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Навчитись обирати необхідні засоби для вирішення поставлених завдань в окремій фітнес програмі.

1. Принципи побудови фітнес програм з аквааеробіки.
2. Принципи побудови фітнес програм з бодібілдингу.
3. Принципи побудови фітнес програм з калланетикою.
4. Принципи побудови фітнес програм з шейпінгу
5. Складання тестової контрольної роботи № 2.

Практичне заняття № 19 МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ.

Мета заняття : перевірити рівень сформованості знань за лекцією 7 за допомогою питань:

1. Які методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах?
2. Назвіть сучасні фітнес-технології при круглій спині.
3. Назвіть сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині.
4. Назвіть сучасні фітнес-технології при плоскій спині.
5. Назвіть сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.
6. Назвіть сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі

Практичне заняття № 20-21 . Аналіз сутності функціонального тренування. Побудова занять із функціонального тренінгу.

Мета заняття ознайомити студентів з сутністю функціонального тренування.

Задачі та зміст роботи

1. Охарактеризувати програми функціонального тренінгу.
2. Характеристика обладнання, яке використовується на заняттях із функціонального тренінгу.
3. Розглянути методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.
4. Побудова занять з функціонального тренінгу з додатковим

обладнанням.

Практичне заняття № 22 ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.

Мета заняття : перевірити рівень сформованості знань за лекцією 8 за допомогою питань:

1. За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?
2. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
3. На що спрямована професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
4. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
5. В яких установах повинний бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
6. До якої роботи повинний бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
7. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?
8. Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес-програм?
9. Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?
10. Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?

Практичне заняття № 23-24 Фітнес-програми силової спрямованості.

Мета заняття : ознайомити студентів з предметом і завданнями методики проведення занять з силового фітнесу; з класифікацією видів; методикою роботи тренера на заняттях; вивчення методики виконання тренувальних вправ; ознайомлення з основними елементами силового фітнесу; навчити регулюванню навантаження під час занять силовим фітнесом.

Задачі та зміст роботи:

1. Підготувати групи спеціальних вправ, що використовуються в атлетичній гімнастиці.
 1. Визначити загальні закономірності силового тренування в атлетичній гімнастиці.
 2. Силовий фітнес з використанням ваги власного тіла.
 3. Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень.
 4. Біологічні аспекти регулювання навантаження під час занять фітнесом силової спрямованості.
 5. Роль стретчинга в силовому тренуванні.
 6. Виконання контрольного комплексу силового направлення за вільним

вибором: з обтяженням ваги власного тіла; з використанням вільного обтяження .

Практичне заняття № 25 ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.

Мета заняття : перевірити рівень сформованості знань за лекцією 9 за допомогою питань:

1. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?
2. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
3. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
4. В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?
5. На підставі якого документу складається Програма змагань?
6. Ким затверджується положення про змагання?
7. Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?
8. Яким чином проходить відкриття змагань?
9. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?
10. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?

Практичне заняття № 26-27

1. Складання тестової контрольної роботи № 3
2. Підведення підсумків
3. Підготовка до заліку.

Питання для підготовки до заліку.

1. Дати визначення та характеристику поняття " фітнес".
2. Обґрунтувати мету та завдання фітнесу.
3. Проаналізувати історія виникнення фітнесу.
4. Охарактеризувати окремі види фітнес-програм.
5. Проаналізувати оздоровчий вплив фітнес-вправ на організм людини.
6. Дати визначення поняття – швидкісна витривалість.
7. Дати визначення поняття – силова витривалість.
8. Дати визначення поняття – швидкісно-силова витривалість
9. Дати визначення поняття – гнучкість.
10. Охарактеризувати динамічну м'язову силу.
11. Дати визначення поняття – спритність.
12. Проаналізувати основний оздоровчої ефект фітнес-тренування.
13. Дати визначення терміну аеробіка, охарактеризувати провідні засоби.
14. Проаналізувати типи фітнес-програм.

15. Розкрити особливості програм аеробної спрямованості, без використання технічних пристроїв.
16. Охарактеризувати програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
17. Дати визначення, які вправи називають аеробними.
18. Проаналізувати організаційно-методичні напрями занять оздоровчою аеробікою.
19. Обґрунтувати структуру оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки.
20. Розкрити особливості підготовчої частини заняття з аеробіки, (завдання, фази, значення).
21. Охарактеризувати основну частину заняття з аеробіки, (завдання, тривалість, зміст).
22. Розкрити особливості заключної частини уроку з аеробіки (завдання, тривалість, зміст).
23. Дати рекомендації, як регулювати фізичне навантаження у процесі занять з аеробіки.
24. Привести приклад визначення зони цільового пульсу за формулою Карвон.
25. Дати визначення основного принципа оздоровчої спрямованості занять аеробікою.
26. Охарактеризувати основні напрями сучасної аеробіки.
27. Дати визначення терміну силовий фітнес. Охарактеризувати засоби та обладнання.
28. Проаналізувати фітнес-програми силового спрямування.
29. Розкрити особливості структури занять з силового фітнесу.
30. Проаналізувати особливості побудови занять з шейпінгу.
31. Обґрунтувати особливості занять з бодіпампу.
32. Розкрити особливості профілактики травматизму на заняттях з силового фітнесу
33. Дати визначення типів м'язів, які ви знаєте. Характеристика та призначення.
34. Проаналізувати різновиди статур тіла.
35. Розкрити особливості статури жінок (3 типа).
36. Обґрунтувати особливості методики занять для жінок з урахуванням типу статури. Дати рекомендації щодо харчуванню.
37. Охарактеризувати фактори, що визначають склад тіла.
38. Проаналізувати типи тілобудови чоловіків.
39. Охарактеризувати програми функціонального тренінгу.
40. Привести приклад обладнання, що використовується на заняттях з функціонального тренінгу.
41. Обґрунтувати методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.
42. Охарактеризувати напрями ментального фітнесу.
43. Обґрунтувати показання до занять ментальним фітнесом?

44. Дати визначення основним поняттям та принципам системи «Пілатес».
45. Визначити, яке обладнання використовується на заняттях ментальним фітнесом.
46. Проаналізувати структуру занять за системою «Пілатес».
47. Розкрити особливості структури уроку з оздоровчого фітнесу та спрямованості вправ кожної його частини.
48. Обґрунтувати значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу.
49. Проаналізувати вимоги до музикальної підготовленості тренера з оздоровчого фітнесу.
50. Дати оцінку підготовці фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном.
51. Охарактеризувати основні форми пропаганди Фізкультурно оздоровчої діяльності.
52. Привести приклад видів реклами, для пропаганди Фізкультурно оздоровчої діяльності.
53. Розкрити особливості організації фізкультурно-спортивних заходів. Основні документи.
54. Проаналізувати положення про змагання, головний управлінський документ для організації фізкультурно-спортивних заходів.
55. Охарактеризувати способи проведення змагань.
56. Визначити особливості діяльності оргкомітету та його Основні завдання.
57. Обґрунтувати особливості методики занять оздоровчим фітнесом із дітьми шкільного віку.
58. Обґрунтувати особливості методики занять оздоровчим фітнесом із людьми похилого віку.
59. Обґрунтувати зміст оздоровчо-рекреаційних програм для осіб із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань?
60. Обґрунтувати особливості методики використання фізичних вправ для корекції надлишкової ваги тіла.

Перелік тестових питань.

Перелік тестових питань для підготовки до контрольної роботи з дисципліни «Фітнес технології»

1. Фітнес – це:
2. Тай-бо – це:
3. Фітбол – це:
4. Барбл воркаут (body pump) – це:
5. Анаеробне навантаження – це:
6. Бодібілдинг – це:
7. Дроп-сет – це:
8. Аква-аеробіка – це:

9. Стретч (стретчинг) – це:
10. Сет – це:
11. Фізичний фітнес – це:
12. Спортивно-зорієнтований фітнес – це:
13. Оздоровчий фітнес –це:
14. Атлетичний фітнес- це:
15. FCT (FunctionalTraining) - це:
16. Швидкісна витривалість – це:
17. Силова витривалість – це:
18. Швидкісно-силова витривалість- це:
19. Гнучкість –це:
20. Спритність –це:
21. Основна частина фітнес тренування повинна тривати
22. Розминка фітнес тренування повинна тривати
23. Заминка в фітнес занятті повинна тривати
24. Серед фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, без використання технічних пристроїв найбільш розповсюдженими вважається
25. Тестування фізіологічних можливостей за допомогою теста К. Купера- це:
26. Спортивна аеробіка- це:, .ч
27. Прикладна аеробіка –це:
28. Кардіотренування – це:
29. Аеробне навантаження – це:
30. Пілатес – це:
31. Фітбокс – це:
32. Бодібаланс – це:
33. Джаз-модерн – це:
34. Степ-аеробіка – це:
35. Аеробіка – це:
36. Каланетика – це:
37. Йога – це:
38. Оздоровча аеробіка-це:
39. UpperBody –це:
40. BodySculpt-це:
41. Встановіть відповідність між структурними одиницями аеробіки, критеріями навантаження, та визначення завдань.
42. Фітнес включає такі структурні компоненти
43. Оберіть правильну формулу (Карвонена) розрахунку оптимального пульсу на занятті аеробіки
44. Як регулювати навантаження на заняттях аеробіки
45. Принципи фітнес- тренування
46. Визначити метод, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці
47. Добір висоти степ-платформи необхідно здійснювати з урахуванням:
48. Зовнішніми якісними характеристиками виконання рухів аеробіки є:

49. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки
50. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, відносяться:
51. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють такі основні напрямки аеробіки:
52. На заняттях з аеробіки використовують такі методи виконання вправ:
53. Встановіть правильну відповідність базових кроків аеробіки стосовно ударності та рівня інтенсивності навантаження.
55. На заняттях з фітнесу в ВУЗах за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи організації студентів:
56. Core-платформа це
57. Ендоморфний
58. Ектоморфний
59. Мезоморфний
60. Визначити етапи засвоєння «блоку» в аеробіці
61. Визначити метод, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці
62. Для передачі інформації про вправи, виправлення помилок і заохочення учнів, не перериваючи уроку аеробіки, вчитель фізичної культури використовує:
63. Особливістю занять аеробіки є
64. Розминка фітнес тренування повинна тривати
65. Заминка в фітнес занятті повинна тривати
66. В основі базової (класичної) аеробіки
67. Оздоровче тренування з фітнесу відбувається у зоні навантаження
68. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації,
69. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок, відносяться:
70. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, відносяться:
71. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють такі основні напрямки аеробіки:
72. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки
73. На заняттях з фітнесу в ВУЗах за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи організації студентів:
74. На заняттях з аеробіки використовують такі методи виконання вправ:
75. АВТ (Abdominal BumpsThighs) це
76. Підрахуйте цільовий пульс за формулою Карвонена для юнака 20 років для занять аеробного навантаження з інтенсивністю 70%, якщо його пульс спокою становить 60 уд/хв.

Тема рефератів.

1. Історія виникнення оздоровчої аеробіки.
2. Поняття фітнес і історія його становлення.
3. Раціональне харчування.
4. Переваги оздоровчої танцювальної аеробіки.
5. Особливості проведення занять на фітболі.
6. Форми проведення та організація занять аква-аеробікою.
7. Переваги степ-аеробіки.
8. Можливості використання степ-платформ в фітнесі.
9. Пілатес і історія його виникнення.
10. Калланетік і історія його виникнення.
11. Дитячий фітнес.
12. Методика проведення занять в тренажерному залі.
13. Методика кругового тренування в фітнесі.
14. Історія виникнення кроссфіту.
15. Роль «кардіозони» в фітнес клубі.
16. Фітнес дієти, види і характеристика.
17. Спортивне харчування для набору м'язової маси.
18. Форми діагностики стану здоров'я клієнта у фітнесі.
19. Принцип роботи гаджетів для побудови тренувальних програм.
20. Найпоширеніші технології, що використовуються в одязі для фітнесу.
21. Принципи побудови фітнес–програм тренувань для розвитку максимальної сили м'язів?

7. Контрольні заходи

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання практичних робіт та проведення письмових тестових завдань.

1. Перевірка теоретичних знань студентів (дидактичне тестування, опитування, залік).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (теми рефератів).
3. Перевірка самостійної роботи (виконання студентами завдань за заданими темами.)

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами. Табл.2

Першою складовою є проведення дидактичного тестування.

Тестування протягом семестру проводиться 3 рази. Максимальна сума 30 балів (див. табл. 1)

Другою складовою є захист ІНДЗ за обраною темою. Максимальна сума 10 балів (див. табл. 1)

Третьою складовою є складання плану конспекту заняття з фітнесу. Максимальна сума 2*10-20 балів. Або (на вибір) складання плану конспекту заняття з фітнесу 10 балів та опанування практичною частиною курсу 10 балів. Максимальна сума 20 балів (див. табл.1)

Четвертою складовою є бали за роботу на практичних заняттях. Максимальна сума 40 балів (див. табл. 1)

Таблиця1 . Контрольні заходи і максимальна оцінка за курс

№ теми	ЗМ1 Т 1.1 Т 1.2	ЗМ2 Т 2.1	ЗМ1 Т 3.1	Складання плану конспекту заняття з фітнесу	Практичний комплекс або складання плану конспекту(на вибір)	Практичні заняття	ІНДЗ	Всього
Тести	10	10	10	10	10	40	10	100
	10	10	10	10	10	40	10	100

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується заліком, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на заліку 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за залік 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(Py) + 0,5(EP)$$

(Py) – підсумковий бал за тестову контрольну роботу та індивідуальне завдання(реферат);

(EP) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Таблиця 3 Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка За національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

1. Підготовка до практичних занять.
2. Вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
3. Виконання домашніх завдань впродовж семестру.
4. Складання комплексів з різних видів фітнесу.
5. Робота над індивідуально дослідницьким завданням.

9. Рекомендована література

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02 / Тетяна Антонівна Базилюк; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.
3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
4. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
5. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
6. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літра, 2000. – 422 с.
8. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчєва, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121
9. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
10. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
11. Akinpelu A. O. Relationship Among Three Field Methods of Estimating Percent Body Fat in Young Adults /A. O. Akinpelu, C. A. Gbiri, Y. O. Banks, A. L. Oyeyemi // Journal of the Nigeria Society of Physiotherapy. – 2011., – №19. – P. 28 – 33.
12. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength. J Hum Kinet. 2018 Oct 15;64:77-85.

Додаткова

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.

2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

3. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.

4. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

5. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

7. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

8. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

10. Електронні ресурси з дисципліни

1. www.fizkult-ura.com
2. www.sport-health.com.ua
3. www.sportmedicine.ru
4. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>
5. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
<http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

