

ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

09 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 2.6. Сучасні фітнес технології

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва спеціальності(тей))

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 150/5

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2023 рік

Робоча програма _____ Сучасні фітнес технології

(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 «Освіта / Педагогіка»

спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

„01” вересня 2023 року – 31 с.

Розробник:

Веретко І. А. – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладач:

Веретко І. А. – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „31” серпня 2023 року № 1

Завідувач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії,
фізичної культури і спорту



(підпис)

Л. С. Кравчук
(прізвище та ініціали)

„01” вересня 2023 року

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми
«Фізична культура і спорт» (2023 р.);

(назва освітньої програми)

„01” вересня 2023 року


Гарант освітньо-професійної
програми з фізичної культури і спорту



(підпис)

Л.С. Кравчук
(прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2023/2024	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	01.09.2023 р.			
№ протоколу	№1			
Підпис завідувача кафедри				

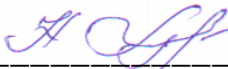
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:

<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=8312>

Робочу програму перевірено

„01” вересня 2023 року

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій



(підпис)

Н. І. Луцкевич
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	9
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	9
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	11
4.3.	Форми організації занять.....	12
4.3.1.	<i>Теми практичних занять.....</i>	12
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання.....</i>	12
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i>	12
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	14
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	15
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	15
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	16
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	17
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	17
6.1	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	18
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	19
6.3.	Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS	20
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS	20
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.	20
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	21
6.7.	Орієнтовний перелік питань до екзамену.....	21
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	24
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	24
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	24
7.3.	Рекомендована література.....	29
7.4.	Інформаційні ресурси.....	30
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	31

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка» 22 «Охорона здоров'я»,	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» 227 «Фізична терапія, ерготерапія»,	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 150		8-й	8-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 8	Освітній ступінь: бакалавр	14 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		108	140
Індивідуальні завдання: 10 год.			
Вид семестрового контролю: екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 28% аудиторних занять, 72% самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 6,7% аудиторних занять, 93,3% самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Завдання дисципліни:

- розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- аналіз закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій та їх складових;
- ознайомлення з сучасними напрямками фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із новими технологіями, що використовуються у фітнесі;
- навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- мету, завдання, зміст, види, методи оздоровчих та фітнес технологій;
- закономірності використання засобів фітнес технологій;
- досвід організації і впровадження різних форм занять у фітнесі.

вміти:

- складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій;
- впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність;
- правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається;
- складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення.

017 «Фізична культура і спорт» ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

РН 9. 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.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

227 «Фізична терапія, ерготерапія» ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 1. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу в заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок із охороною здоров'я.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ПР 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.

ПР 17. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Теоретичні відомості з сучасних фітнес технологій

Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу.

Особливості фітнесу як науки та навчальної дисципліни. Історичні віхи розвитку фітнесу. Класифікація та зміст фітнес програм.

Тема 2. Термінологія базових вправ з фітнесу.

Термінологія базових вправ з фітнесу. Правила запису вправ з фітнесу. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Тема 3. Музичний супровід для занять фітнесом.

Особливості добору конкретних вправ під музичний супровід. Специфіка створення комбінацій рухів відповідно до змісту музики.

Тема 4. Основні засоби сучасних фітнес технологій .

Характеристика основних вправ аеробіки та ритмічної гімнастики. Фізичні якості, що розвиваються на заняттях фітнесом.

Змістовий модуль 2.

Організаційно-методичні основи фітнесу.

Тема 5. Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі.

Нормування навантаження та відпочинку у фітнесі. Класифікація основних рухових дій у фітнесі відповідно до інтенсивності. Правила техніки безпеки у фітнесі та методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Тема 6. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Методи оперативно – поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану..

Тема 7. Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера.

Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера. Особливості підготовки викладача до занять фітнесу.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передує цій дисципліні:
вступ до фаху, теорія та методика фізичного виховання, фізіологія рухової активності .

Міжпредметні зв'язки: психологія, фізіологія.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань	
	денна форма							заочна форма								
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.		
		у тому числі							у тому числі							
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Змістовий модуль 1.																
Теоретичні відомості з сучасних фітнес технологій.																
Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Термінологія базових вправ з фітнесу.	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Тема 3. Музичний супровід для занять фітнесом..	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Основні засоби сучасних фітнес технологій	19	2	-	4	-	-	13	19,5	1		0,5				18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Модульний контроль	2	-	-	-	-	2	-	2						2		комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	78	8	-	16	-	2	52	80	4		2			2	72	
Змістовий модуль 2.																
Організаційно-методичні основи фітнесу.																
Тема 5. Особливості фізичних	20	2		4			14	20	1		1				18	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі															самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 6. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	20	2		4			14	19	0,5		0,5			18	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Тема 7. Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера.	20	2		4			14	19	0,5		0,5			18	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	38	6		12	-	2	42	60	2		2	-	2	54	
Усього годин	140	14		28	-	4	94	140	6		4	-	4	126	
ІНДЗ	10	-	-	-	-	10	-	10	-	-	-	-	10	-	ІНДЗ: реферат
Усього годин	150	14	-	28	-	14	94	150	6	-	4	-	10	126	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Сучасні фітнес технології”

Разом: 150 год., лекції – 14 год.. практичні заняття – 28 год., самостійна робота – 108 год.

Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2					
Назва модуля	<i>Теоретичні відомості з сучасних фітнес технологій.</i>								<i>Організаційно-методичні основи фітнесу..</i>					
Кількість балів за модуль	24 балів								18 балів					
Лекції	1		2		3		4		5		6		7	
Теми лекцій	Загальна характеристика та різновиди фітнесу		Термінологія базових вправ з фітнесу.		Музичний супровід для занять фітнесом..		Основні засоби сучасних фітнес технологій		Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі		Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.		Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера	
	1 бал		1 бал		1 бал		1 бал		1 бал		1 бал		1 бал	
Теми практичних занять	Предмет та загальна характеристика фітнесу	Класифікація та зміст фітнес програм	Термінологія базових вправ з фітнесу	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	Особливості добору конкретних вправ під музичний супровід	Створення комбінацій рухів відповідно до змісту музики	Характеристика основних вправ аеробіки та ритмічної гімнастики	Фізичні якості, що розвиваються на заняттях фітнесом	Нормування навантажень та відпочинку у фітнесі	Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	Самоконтроль рівня фізичного стану	Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера	Особливості підготовки викладача до занять за методикою Пілагеса
	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали
Самостійна робота	1 бал		1 бал		1 бал		1 бал		1 бал		1 бал		1 бал	
ІНДЗ	12 балів													
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (6 балів)													
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)													

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Предмет та загальна характеристика фітнесу.	2
2.	Класифікація та зміст фітнес програм.	2
3.	Термінологія базових вправ з фітнесу.	2
4.	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	2
5.	Особливості добору конкретних вправ під музичний супровід.	2
6.	Створення комбінацій рухів відповідно до змісту музики.	2
7.	Характеристика основних вправ аеробіки та ритмічної гімнастики.	2
8.	Фізичні якості, що розвиваються на заняттях фітнесом.	2
9.	Нормування навантаження та відпочинку у фітнесі	2
10.	Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять	2
11.	Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	2
12.	Самоконтроль рівня фізичного стану	2
13.	Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера	2
14.	Особливості підготовки викладача до занять за методикою Пілатеса	2
Разом		28

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури (електронних ресурсів) за темою «Аквааеробіка».

2. Підготовка та проведення презентації на тему „Музикальний супровід занять фітнесом”.

3. Пошук та складання списку додаткової літератури (електронних ресурсів) за темою „Методи самоконтролю під час занять фітнесом”

4. Підготовка та проведення презентації на тему: «Сучасні фітнес-гібриди»

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної

дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**1 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**1 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**1 бали**);
- підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**12 бали**);
- участь у науковій студентській конференції (**2 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**1 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **12 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Основні поняття сучасних фітнес технологій.
2. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
3. Види оздоровчих технологій.
4. Класифікація напрямків аеробіки.
5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.
6. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
7. Класифікація рухових дій в сучасних фітнес технологіях.
8. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій.
9. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
10. Типи занять. Структура занять.
11. Методика побудови комплексів вправ.
12. Загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження.

13. Внутрішня сторона навантаження. Режим занять та їх частота.

14. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	4 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		12 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 12-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
12	відмінно	5	A	відмінно
8	добре	4	BC	добре
6	задовільно	3	DE	задовільно
5	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальна характеристика та різновиди фітнесу.	13
2.	Термінологія базових вправ з фітнесу	13
3.	Музичний супровід для занять фітнесом	13
4.	Основні засоби сучасних фітнес технологій	13
Модульний контроль		2
5.	Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі.	14
6.	Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.	14
7.	Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера	14
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		108

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
<i>Теоретичні відомості з сучасних фітнес технологій.</i>			
Загальна характеристика та різновиди фітнесу. (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	I-II
Термінологія базових вправ з фітнесу (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	III-IV
Музичний супровід для занять фітнесом (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	V-VI
Основні засоби сучасних фітнес технологій (13 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	1 бал	VII-VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3 бали	VIII
<i>Всього: 54 год.</i>	<i>Всього: 7 балів</i>		
Змістовий модуль 2.			
<i>Організаційно-методичні основи фітнесу..</i>			
Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	IX-X
Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	X-XI
Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	XII-XV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	XV
<i>Всього: 44 год.</i>	<i>Всього: 6 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	ІНДЗ	12	XV
<i>Разом: 108 год.</i>	<i>Разом: 25 бали</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Сучасні фітнес технології” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

-*інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

-*симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Сучасні фітнес технології” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамени;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій	1	4	4	3	3
1.2. Робота на практичному занятті	2	8	16	6	12
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	1	4	4	3	3
1.5. Виконання модульної роботи	3		3		3
Разом			27		21
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 48					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не					

більше 12 балів)	
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	1
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	1
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	1
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	12
2.5. Участь у науковій студентській конференції	2
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	1
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	12
Разом	12
Максимальна кількість балів за вибірккові види роботи: 12	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>Відмінно</i>	5	A	<i>Відмінно</i>
45 – 53	<i>Добре</i>	4	BC	<i>Добре</i>
36 – 44	<i>Задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>Незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
30 – 35	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
24 – 29	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
14 – 23	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 13		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою екзамен	Оцінка за шкалою ECTS	
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	МК 2			
6	6	6	6	3	6	6	6	3	12	40	не більше 100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. Зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Характеристика різних видів фітнес-програм: Танцювальна аеробіка.
5. Характеристика різних видів фітнес-програм: спінбайк-аеробіка..
6. Характеристика різних видів фітнес-програм: супер-стронг.
7. Характеристика різних видів фітнес-програм: памп-аеробіка.
8. Характеристика різних видів фітнес-програм: стретчинг
9. Основні терміни базових вправ фітнесу.
10. Основні вимоги до термінології.
11. Правила умовних скорочень та записів вправ з фітнесу.
12. Характеристика різних видів фітнес-програм: бокс-аеробіка
13. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
14. Що таке степ-аеробіка?
15. Що таке роуп-скіппінг?
16. Що таке фітбол-аеробіка?
17. Що таке аквааеробіка?
18. Що являє собою програма з бодібілдингу?
19. Яка мета занять калланетикою?
20. Яка мета занять шейпінгом?
21. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
22. Назвіть види й стилі професійної діяльності викладача з фітнесу.
23. Подайте стисло характеристику знанням, умінням, навичкам і професійно-важливим якостям викладача з фітнесу.
24. Охарактеризуйте основні вимоги до процесу навчання у фітнесі.
25. Назвіть методи й методичні прийоми навчання вправ з фітнесу.
26. Розкрийте значення музичного супроводу для занять фітнесом.
27. Опишіть специфіку складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.
28. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
29. Методичні прийоми візуального управління групою.
30. Методичні прийоми: дзеркальний показ; показ спиною.
31. Методи навчання фізичних вправ (цілісний, розчленовано-конструктивний).
32. Охарактеризуйте методику визначення вихідного та максимального значення пульсу.
33. Назвіть види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
34. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.
35. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?
36. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу.

37. Проби визначення функціонального стану людини та індекси фізичного розвитку.
38. Основні показники регуляції фізичного навантаження.
39. Класифікація основних рухових дій у фітнесі відповідно до інтенсивності навантаження.
40. Правила техніки безпеки на заняттях з фітнесу.
41. Зміст самоконтролю в процесі занять з фітнесу.
42. Мета та завдання контролю в оздоровчій фізичній культурі.
43. Види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
44. Сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.
45. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям тих, хто займається?
46. Етапний контроль в оздоровчому фітнес тренуванні та які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?
47. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?
48. Характеристика методів визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
49. Природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.
50. Зміст та послідовність проведення самоконтролю.
51. Перерахувати фізичні здібності, необхідні для занять з фітнесу
52. Дати визначення фізичним якостям та умовам їх прояву.
53. Основні режими прояву силових здібностей у процесі динамічної, статичної та статодинамічної сили.
54. Форми прояву швидкісних якостей.
55. Перерахувати та охарактеризувати види координаційних якостей.
56. Основні чинники, що зумовлюють прояв витривалості.
57. Зміст загальної, спеціальної та технічної підготовки з фітнесу.
58. Засоби загальної фізичної підготовки.
59. Характеристику етапів процесу формування рухових умінь і навичок.
60. Оздоровчий ефект фітнес-тренування для осіб різного віку та стану здоров'я.

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

**Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Хмельницький інститут соціальних технологій
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

Освітній ступінь: бакалавр

Усі спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

227 „Фізична терапія, ерготерапія”

Семестр: 8

Навчальна дисципліна: Сучасні фітнес технології

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
3. Зміст самоконтролю в процесі занять з фітнесу.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол №1 від „07” вересня 2020 року.

Завідувач кафедри

(підпис)

Л.С. Кравчук

(ПІБ)

Екзаменатор

(підпис)

І. А. Веретко

(посада, ПІБ)

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до іспиту.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. Фітнес і спорт в чому різниця. URL : <https://academy.smartfitness.com.ua/chem-otlichaetsya-fitness-trener-ot-trenera-po-sportu/> (дата звернення 31.08.2020)

2. 8 лучших онлайн-тренеров в мире и их программы. URL : <https://www.cosmo.com.ua/10-iz-10-luchshie-onlayn-treneri-i-ih-programmi/> (дата звернення 31.08.2020)

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

(термінологічний словник)

Фітнес – це будь-яка регулярна спортивно-активна діяльність, спрямована на зміцнення і оздоровлення тіла. Також фітнес – система оздоровчих заходів, націлена на тренування всіх м'язів в залежності від поставлених цілей. Фітнес дозволяє зробити тіло пружним, фігуру більш гарною. Фітнес допомагає впоратися з різними захворюваннями опорно-рухового апарату, швидко відновитися після травм хребта. Фітнес включає в себе індивідуальний підбір вправ і дієти.

Бодібілдинг - (англ. bodybuilding – будівництво тіла, або культуризм фр. culturisme, англ.physical culture – культура тіла, у російській традиції також атлетизм) – процес нарощування і розвитку мускулатури шляхом заняття фізичними вправами з обтяженнями, з використанням високоенергетичного харчування з підвищеним вмістом білків і достатнього для гіпертрофії м'язових волокон. Людина, що займається підняттями тягарів з метою збільшення об'єму або якості м'язів, називають бодібілдером (або культуристом). Це вид спорту, метою якого є максимальний розвиток всіх м'язових груп атлета і побудова еталонних пропорцій тіла, що й оцінюється під час змагань (в різних вагових категоріях). Змагання діляться на кілька раундів і включають в себе обов'язкове і вільне позування, в ході якого учасники (в групі і індивідуально) повинні продемонструвати в тому чи іншому ракурсі певні групи м'язів: біцепс, трицепс, прес, стегна і т.д. Судді

оцінюють виступ атлетів за кількома критеріями в балах, які потім сумуються. Бодібілдинг підрозділяється на аматорський і професійний. Змагання проводяться окремо для чоловіків і для жінок, а також у змішаному (і командному) розряді.

Аеробіка - (від aer – повітря + грецьк. bios – життя) комплекс фізичних вправ, які направлені на співвідношення фізичних навантажень з поліпшенням кисневого обміну в організмі. Ця методика вправ, спрямована на запобігання розвитку серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервових перенапружень, надмірної ваги. Вправи виконуються в аеробному режимі (спрямовані на почастішання дихання, на активізацію роботи різних м'язів і легень: біг, ходьба, стрибки, сходження, веслування, танці, плавання і т. д.). Аеробні вправи допомагають ефективно руйнувати надлишковий холестерин-головний ворог судин, поліпшують настрій, ліквідуючи стрес. За допомогою аеробіки можна позбутися від зайвих кілограмів.

Пілатес - комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом пілатес зміцнює м'язи-стабілізатори, які виконують в нашому організмі роль своєрідного корсета, що фіксує правильне положення тіла (постави, внутрішніх органів), покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я. Вправи за системою “Пілатес” особливо корисні жінкам, адже внаслідок їх виконання зміцнюються м'язи поперека, преса, таза, що особливо важливо в допологовий та пологовий періоди. Метод пілатеса робить наголос на взаємодію розуму та тіла (англ. Body & Mind) при виконанні вправ. Виконання вправ пілатес супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів. Вправи пілатес безпечні і підходять для широкого вікового спектру. Пілатесом можна займатися як у фітнес-клубі, так і самотійно, удома.

Pole dance – вид спорту, що поєднує у собі елементи танцю з акробатичними та гімнастичними вправами на пілоні, один з видів фітнесу. Пілон у цьому випадку – лише тренажер. Історія танцю бере свій початок від китайської циркової акробатики та індійської йоги на шесті. Найчастіше можна почути запитання: чим pole dance відрізняється від стриптизу. Відповідаємо: pole dance – це спорт, стриптиз – ні. Тут не роздягаються. Навпаки, за правилами pole dance заборонено оголювати тіло та використовувати інтимні рухи. Цей стиль вже давно відокремився від стриптизу, він є абсолютно самотійним.

Аеробне тренування – термін «аеробний» означає «те, що вимагає присутності кисню». Під час аеробних тренувань м'язи починають

споживати більше кисню, тому серцево-судинна система – серце, легені і кровоносні судини працюють набагато інтенсивніше. Аеробне навантаження, як правило, передбачає роботу великої групи м'язів, досить тривалий час тренування і ритмічне повторення певних рухів. Регулярні тренування покращують зовнішній вигляд і роботу серця. Щоб забезпечити постачання м'язів киснем, серце починає перекачувати більше крові за одне скорочення. У міру поліпшення фізичної форми ви зможете тренуватися довше і інтенсивніше і швидше відновлюватися після навантажень. Аеробні можливості людини визначаються, перш за все, максимальною для нього швидкістю споживання кисню (МПК). Чим вище МСК, тим більше абсолютна потужність максимальної аеробного навантаження. Крім того, чим вище МСК, тим відносно легше і тому триваліша виконання аеробної роботи. Оцінюють цей показник як $(\text{мл (O}_2) / \text{Кг} * \text{хв})$. Звідси ясно, що максимальне споживання кисню безпосередньо залежить від ваги спортсмена. Аеробних навантажень дуже багато. До них відносяться їзда на велосипеді, катання на лижах і роликівих ковзанах, біг, плавання, баскетбол, спортивна ходьба і танці. Крім того, можна займатися на тренажерах – гребному, велотренажері, біговій доріжці, еліптичному тренажері. Аеробними видами спорту можуть (і повинні!) займатися практично всі. У кожного виду тренувань є різні ступені інтенсивності, які підходять людям з різною фізичною підготовкою, мотивацією і навіть з травмами і хронічними захворюваннями. Аеробні тренування корисні людям, які страждають на ішемічну хворобу серця, цукровий діабет, ожирінням, артритом, депресією.

Анаеробні тренування - “аеробний” означає присутність кисню або повітря, в той час як “анаеробний” – його відсутність. Анаеробні вправи – це короткочасні інтенсивні тренування, під час яких організм відчуває нестачу кисню. Ці вправи виконуються за рахунок енергії, запасеної в м'язах, і на відміну від аеробних вправ не потребують кисню повітря (який поступає при диханні). З енергетичної точки зору, всі швидко-силові вправи відносяться до анаеробних. Гранична тривалість їх менше 1-2 хв. Ось деякі приклади анаеробних вправ: важка атлетика, будь-який тип спринту, стрибки зі скакалкою, подолання крутих підйомів, інтервальні тренування, ізометричні вправи, або будь-яка інша активність, сполучена з швидкими або важкими фізичними навантаженнями, заняття на силових тренажерах, виконання вправ зі спортивними снарядами (штанги і гантелі – їх ще називають “вільними вагами”), а також блоки силових тренажерів. Анаеробні навантаження спрямовані на розвиток сили, нарощування і зміцнення м'язової тканини і додання м'язам певної форми. Анаеробні вправи приводять в дію зовсім інший тип обміну речовин, що використовує як паливо майже виключно глікоген (заздалегідь накопичені організмом вуглеводи). При анаеробному тренінгу виконуються високоінтенсивні, нетривалі вправи. Анаеробний тренінг (наприклад, вправи з обтяженням до тимчасового “відмови”) високоінтенсивний, в роботу залучається максимальна кількість м'язових волокон. Для енергетичної характеристики

цих вправ використовуються два основні показники: максимальна анаеробна потужність роботи і максимальна анаеробна ємність (здатність). Принцип анаеробних тренувань такий: під час інтенсивних тренувань м'язи відчувають брак кисню. Молочна кислота – побічний продукт анаеробного вироблення енергії. Коли в крові накопичується досить багато молочної кислоти, вона починає викликати м'язову втоми. Саме тому анаеробні тренування є короткочасними, проте з часом організм все краще бореться з накопиченою молочною кислотою. Поступово організм адаптується і легше сприймає накопичення кислоти в крові, крім цього поліпшується її виведення з крові. Організм також виробляє велику кількість “буферних речовин”, що затримують появу втоми. Дослідження показали, що при анаеробних тренуваннях “буферна ємність” м'язів збільшується з 12% до 50%. А зі збільшенням буферної ємності, в м'язах може накопичуватися більша кількість молочної кислоти.

Анаболізм – так називаються всі процеси створення нових речовин, клітин і тканин організму.

Приклади анаболізму: синтез в організмі білків і гормонів, створення нових клітин, накопичення жирів, створення нових м'язових волокон – це все анаболізм. Тобто, сукупність усіх процесів в організмі при яких відбувається створення будь-яких нових речовин і тканин – називається анаболізмом.

Катаболізм – є протилежністю анаболізму. Тобто, це сукупність хімічних процесів, що направлені на розщеплювання складних сполук, які входять до складу органів і тканин як їх структурні елементи (білки, нуклеїнові кислоти, фосфоліпіди і ін.) або відкладені в них у вигляді запасного матеріалу (жир, глікоген і ін.). В результаті складні з'єднання втрачають властиві їм специфічні особливості, перетворюючись на речовини, що частково виводяться з організму (проміжні і кінцеві продукти обміну речовин).

Можливо, вам здається, що катаболізм – це щось погане, тому що це руйнування. Насправді це не так, адже розщеплення жирів і вуглеводів для отримання енергії це теж катаболізм, а без цієї енергії організм існувати не може. Більше того, ця енергія може бути направлена на синтез потрібних речовин, на створення клітин і оновлення організму, тобто на анаболізм. Анаболізм і катаболізм взаємопов'язані між собою.

Фітнес-йога - це грамотно складений комплекс вправ, спрямований на поліпшення самопочуття, розвиток гнучкості, сили. Під час занять ви вчитеся правильно дихати і концентрувати увагу, приймати і утримувати певні пози, виконувати різні вправи, одні з яких допомагають виробляти правильну поставу, інші повертають м'язам еластичність, роблять суглоби рухливими. Статичні вправи розвивають силу, вони вимагають великої витрати енергії та фітнес – йога допомагає вирішити ще одну проблему – поступово ви позбавляєтеся від зайвих кілограмів. Всі рухи у фітнес – йозі виконуються

плавно, в повільному темпі під спокійну приємну музику. Це ще й сеанс релаксації – під час занять знімається стрес, втома і емоційна напруга. Займатися фітнес – йогою рекомендується в будь-якому віці не залежно від фізичної підготовки і стану здоров'я. Є деякі обмеження в підборі вправ, тому новачкам краще приступати до занять під керівництвом досвідченого тренера.

Розминка - комплекс вправ, що допомагають психологічно настроїтися на майбутні навантаження й дають можливість відчувати рухливість у суглобах, збільшують частоту серцевих скорочень (ЧСС) і приплив крові до м'язів, тобто розминка підготовлює серцево-судинну й м'язову системи до тренування, виробляючи тепло в м'язах і сухожиллях та зв'язках, що робить їх більш гнучкими й стійкими до ушкоджень. Розминка звичайно містить у собі загальний і спеціальний компоненти. Загальна розминка складається із трьох частин:

Перша містить у собі прості потягування на місці, які допомагають відчувати рухи. Друга частина – це вправи на різні групи м'язів, найчастіше легка пробіжка підтюпцем. Ці вправи призначені для контролю росту ЧСС під час збільшення температури м'язів. Третя частина має на увазі статичний стрейчинг, який виконується значно інтенсивніше й енергійніше, чим споконвічна розтяжка в першій частині. М'язи повинні розминатися повільно й поступально протягом 15 – 30 сек. до моменту відчуття дискомфорту, але не болю. Спеціальна розминка складається із вправ, пов'язаних з видом спорту, яким Ви зібралися займатися.

Заминка - це термін, який використовується для опису легких вправ в кінці тренування, що сприяють нормальному переходу організму з робочого стану у стан спокою. В якості заминки можна використовувати нешвидкий біг, який поступово переходить у ходьбу, а так само розтягування. Заминка допомагає видалити накопичену в м'язах молочну кислоту, яка може служити причиною спазмів і тугорухливості. Заминка дозволяє поступово знизити частоту пульсу, відновлюючи роботу серця. Однак, всупереч поширеній думці, заминка не знижує відтермінований м'язевий біль. Після тренування, периферичні вени, особливо всередині м'язів, розширені, щоб підтримувати адекватне кровопостачання мускулатури. Скелетна мускулатура працює як насос, допомагаючи повертати кров до серця, і підтримувати його роботу. Раптова зупинка фізичної активності може призвести до того, що більша частина крові почне залишатися у венах м'язів, таким чином, змушуючи серце збільшувати частоту і навантаження, щоб підтримувати кровотік в органах. Заминка дозволяє запобігти цьому стану, так як під час її виконання тонус внутрішньом'язевих вен приходить в норму, і серце не буде перевантажуватись по закінченню тренування. Тривалість заминки в бодібілдингу в середньому становить 5-10 хвилин.

Стретчинг – гімнастика з плавним розтяжкою всіх м'язів, з повільним їх розігрівом. Спеціально розроблений комплекс вправ, спрямований на те, щоб всі суглоби стали рухливими й гнучкими, а м'язи підтягнутими і еластичними. Основним завданням стретчинга є плавне розтягування і поступове зміцнення м'язів тіла. При цьому відбувається здорове кровопостачання, передумови для зростання м'язової тканини, яка витісняє жировий прошарок. При заняттях стретчингом швидко досягається гнучкість, легкість і свобода рухів, відбувається виправлення постави, омолодження всього тіла, збільшення лімфотоку, за рахунок чого значно зменшується целюліт. Вправ в стретчингу багато, досвідчений інструктор підбирає комплекс для кожного учасника в залежності від його загального стану і рівня підготовки. Величезним плюсом стретчинга є його доступність і простота, після занять цими вправами залишається приємне відчуття польоту, виробляється грація і пластичність.

7.3 Рекомендована література

Основна:

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом К : Науковий світ, 2008. 198 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
6. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.

Допоміжна:

7. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
8. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргеєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
9. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «ФестПрінт», 2016. 106 с.

7.4 Інформаційні ресурси

1. Кібальчик О.Я., Томенко О.А Оздоровчий фітнес : <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>
2. Секрети успіху у фітнес індустрії <https://www.youtube.com › watch>

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28