

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

“01” 09 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фітнес - технології

Для студентів

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: першого (бакалаврського)

Освітньої програми: 017.00.03 Фітнес та рекреація



Київ - 2023

Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту; доцент;

Волощенко Юрій Миколайович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Бірючизька Світлана Віталіївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Викладачі:

Александрова Ольга Олександрівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Волощенко Юрій Миколайович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Бірючизька Світлана Віталіївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Кавон Олександра Володимирівна, викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу
Протокол від 19 січня 2022 р. №1

Завідувач кафедри *В.В. Білецька* (В.В. Білецька)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фітнес та рекреація»
19.01 2022 р.

Гарант освітньої програми *В.В. Білецька* (В.В. Білецька)
(підпис)

Робочу програму перевірено
19.01 2022 р.

Заступник директора/декана *О.С. Комоцька* (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проанговано :

На 2021/2023 н.р. *В.В. Білецька* (підпис) (ПІБ) «01» 19 2022 р., протокол № 9

На 2023/2024 н.р. *В.В. Білецька* (підпис) (ПІБ) «01» 09 2023 р., протокол № 9

На 20__/20__ н.р. () « » 20__ р., протокол №__

На 20__/20__ н.р. () « » 20__ р., протокол №__

На 20__/20__ н.р. () « » 20__ р., протокол №__

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання		
	Денна	Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова		
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська		
Загальний обсяг кредитів/годин	10/300		
Курс	2-3	-	
Семестр	3-5	-	
Кількість модулів	10		
Обсяг кредитів	10	-	
Обсяг годин, в тому числі:	300	-	
Аудиторні	140	-	
Модульний контроль	20	-	
Семестровий контроль	30	-	
Самостійна робота	110	-	
Форма семестрового контролю	Залік – 4 семестр, екзамен – 5 семестр		-
Змістовий модуль «Аеробний фітнес» 2 курс			
Курс	2	-	
Семестр	4	-	
Обсяг кредитів	2	-	
Обсяг годин, в тому числі:	60	-	
Аудиторні	28	-	
Модульний контроль	4	-	
Семестровий контроль	5	-	
Самостійна робота	23	-	
Форма семестрового контролю	залік	-	
Змістовий модуль «Аквафітнес» 2 курс			
Курс	2		-
Семестр	3	4	-
Обсяг кредитів	1	1	-
Обсяг годин, в тому числі:	30	30	-
Аудиторні	14	14	-
Модульний контроль	2	2	-
Семестровий контроль	-	10	-
Самостійна робота	14	4	-
Форма семестрового контролю	залік	екзамен	-

Змістовий модуль «Силовий фітнес та функціональний тренінг» 2-3 курс			
Курс	2-3		-
Семестр	4	5	-
Обсяг кредитів	2	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	-
Аудиторні	28	28	-
Модульний контроль	4	4	-
Семестровий контроль	-	10	-
Самостійна робота	28	18	-
Форма семестрового контролю	залік	екзамен	-

Змістовий модуль «Ментальний фітнес» 3 курс		
Курс	3	-
Семестр	5	-
Обсяг кредитів	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	-
Аудиторні	28	-
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль	5	-
Самостійна робота	23	-
Форма семестрового контролю	екзамен	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування теоретичних знань, практичних вмінь та навичок з основ фітнес-технологій, формування практичних навичок для майбутньої професійної діяльності у сфері фітнесу та рекреації.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

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

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

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

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

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

3. Результати навчання за дисципліною

Під час занять та самостійної роботи студенти *набувають умінь та навички*:

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. \

ПРН 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.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН 13. Використовувати засвоєнні умінь і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

4. Структура навчальної дисципліни
Тематичний план для денної форми навчання
2 курс, 3-4 семестр
Змістовий модуль «Аквафітнес»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АКВАФІТНЕСУ							
Характеристика аквафітнесу: загальні положення, структура та зміст занять	6	2		4			
Організаційно - методичні форми навчання та проведення занять з аквафітнесу	2			2			
Основа аквафітнеса - базові рухи і їх модифікації на неглибокій і глибокій воді.	2			2			
Класифікація занять з аквафітнесу	4	2		2			
Характеристика засобів фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дорослим населенням.	7						7
Скласти індивідуальну програму розвитку морфо-функціональних показників організму студентів засобами аквафітнесу	7						7
Модульний контроль	2						
Разом	30	4		10			14
Змістовий модуль 2. ЗАСОБИ АКВАФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ							
Методи і принципи навчання в аквафітнесі	6	2		4			
Характеристика типових помилок при виконанні базових елементів аквафітнесу	2			2			
Тренажери та обладнання у заняттях аквафітнесом	2			2			
Засоби аквафітнесу та варіанти корекції навантаження.	2			2			
Показання та протипоказання до занять аквафітнесом	2			2			
Характеристика форм занять рекреаційними фізичними вправами у воді з дітьми дошкільного та шкільного віку, з людьми зрілого та літнього віку	4						4

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Модульний контроль	2						
Семестровий контроль	10						
Разом	30	2		12			4
Усього	60	6		22			18

2 курс, 4 семестр
Змістовий модуль «Аеробний фітнес»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ							
Тема 1. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.	2	2					
Тема 2. Загальні положення побудови фітнес-програм	2			2			
Тема 3. Ознайомлення з базовими кроками фітнес-програм аеробної спрямованості	2			2			
Тема 4. Різновиди фітнес-програм аеробної спрямованості	2			2			
Тема 5. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес програмах аеробної спрямованості	2			2			
Тема 6. Степ аеробіка. Методика складання комплексу вправ				2			
Тема 7. Вимоги до професійно-педагогічної майстерності інструктора з фітнесу				2			
Тема 8. Побудова оздоровчого тренування з фітнес-програм аеробного спрямування				2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Базові кроки фітнес-програм аеробної спрямованості	6						6
Техніка виконання вправ в сучасних фітнес програмах аеробної спрямованості	6						6
Модульний контроль	2						
Разом	30	2		14			12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ У ФІТНЕСІ							
Тема 9. Організація занять з оздоровчого фітнесу з використанням різноманітного обладнання	2	2					
Тема 10. Зміст та структура занять у сучасних фітнес програмах	2			2			
Тема 11. Функції контролю та самоконтролю у аеробних фітнес-програмах	2			2			
Тема 12. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки	2			2			
Тема 13. Регулювання навантаження під час занять з використанням сучасних фітнес технологій	2			2			
Тема 14. Особливості методики проведення занять аеробної спрямованості	2			2			
Зміст та структура занять аеробної спрямованості з використанням різноманітного обладнання	6						6
Особливості методики проведення занять аеробної спрямованості з використанням різноманітного обладнання.	5						5
Модульний контроль	2						
Семестровий контроль	5						
Разом	30	2		10			11
Всього	120	4		24			23

2-3 курс. 4-5 семестр

Змістовий модуль «Силовий фітнес та функціональний тренінг»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. Силовий фітнес							
Тема 1. Загальна характеристика силового фітнесу. Історія виникнення та цільова спрямованість силового фітнесу	4	4					
Тема 2. Характеристика силового фітнесу як популярного виду рухової активності оздоровчого та спортивного спрямування	6			6			
Тема 3. Характеристика обладнання та інвентарю для занять силовим фітнесом	6			6			
Тема 4. Особливості методики навчання та техніка виконання вправ в силовому фітнесі	6			6			
Тема 5. Основні засоби тренування та врахування вікових особливостей під час занять силовим фітнесом	6			6			
Побудова програм занять силовим фітнесом в процесі кондиційного тренування з різним контингентом	28						28
Модульний контроль	4						
Разом	60	4		24			28
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 6. Функціональний тренінг							
Тема 1. Функціональний тренінг як самостійний вид оздоровчих занять	6	2		4			
Тема 2. Передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце функціонального тренінгу у системі фітнесу	4			4			
Тема 3. Характеристика функціонального тренінгу як виду занять	4			4			
Тема 4. Термінологія та інвентар, що використовуються у функціональному тренінгу	4			4			
Тема 5. Основи побудови занять з	10			10			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
функціонального тренінгу							
Побудова програм занять силовим фітнесом в процесі кондиційного тренування з різним контингентом	18						18
Модульний контроль	4						
Семестровий контроль	10						
Разом	60	2		26			18
Всього	120	6		50			46

3 курс, 5 семестр
Змістовий модуль «Ментальний фітнес»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 7. Європейські практики ментального фітнесу							
Тема 1. Характеристика європейських програм ментального фітнесу	2	2					
Тема 2. Авторська система «Пілатес». Особливості побудови занять з різним контингентом				4			
Тема 3. Система занять Каллан Пінкней «Калланетика», основна спрямованість вправ та особливості їх виконання	2			2			
Тема 4. Методика оздоровчих занять за системою Фельденкрайза	6			2			
Тема 5. Методика оздоровчих	2			2			

занять за системою М.Александера							
Тема 6. Характеристика інвентаря та обладнання для занять ментальним фітнесом	2			2			
Соматика в системі ментального фітнесу	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	30	2		12			14
Змістовий модуль 8. Східні практики ментального фітнесу							
Тема 1. Характеристика східних програм ментального фітнесу	2	2					
Тема 2. Йога, її різновиди, особливості використання в процесі занять фітнесом	2		4				
Тема 3. Характеристика гімнастик у-шу, тай чі, особливості використання дихальних вправ	2			2			
Тема 4. Медитація та релаксація в процесі фітнес-тренувань	2			2			
Тема 5. Вправи на розтягування в програмах фітнес-тренувань	6			2			
Тема 6. Дихальні вправи та методика їх виконання				2			
Особливості використання східних практик ментального фітнесу при роботі з дітьми та особами похилого віку	9						9
Модульний контроль	2						
Разом	25	2		12			9
Підготовка та проходження контрольних заходів	5						
Усього	60	4		24			23

1. Програма навчальної дисципліни

2 курс

3-4 семестр

«Фітнес-технології: Аквафітнес»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АКВАФІТНЕСУ

Лекція 1. Характеристика аквафітнесу: загальні положення, структура та зміст занять. Загальна характеристика аквафітнесу: загальні положення, структура та зміст занять.

Основні питання / ключові слова: Аквафітнес, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична рекреація.

Лекція 2. Класифікація занять з аквафітнесу.

Основні питання / ключові слова: оздоровчо-рекреаційні заняття у воді, поняття «аквафітнес». Aqua-Beginner, Aqua-Box, Aqua-Circuit, Aqua-Cycle, Aqua-Interval, Aqua-Resist, Aqua-Strength, Aqua-Team, Аквааеробіка для вагітних, Noodles-Beginners, RunningMen.

Практичне 1-2. Характеристика аквафітнесу: загальні положення, структура та зміст занять. Загальна характеристика аквафітнесу: загальні положення, структура та зміст занять.

Основні питання / ключові слова: Аквафітнес, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична рекреація.

Практичне 3. Організаційно - методичні форми навчання та проведення занять з аквафітнесу

Основні питання / ключові слова: підготовча, основна та заключна частина, дистанційне плавання, техніка безпеки.

Практичне 4. Основа аквафітнеса - базові рухи і їх модифікації на неглибокій і глибокій воді.

Основні питання / ключові слова: базові рухи в аквафітнесі, глибока вода, неглибока вода

Практичне 5. Класифікація занять з аквафітнесу.

Основні питання / ключові слова: оздоровчо-рекреаційні заняття у воді, поняття «аквафітнес». Aqua-Beginner, Aqua-Box, Aqua-Circuit, Aqua-Cycle, Aqua-Interval, Aqua-Resist, Aqua-Strength, Aqua-Team, Аквааеробіка для вагітних, Noodles-Beginners, RunningMen.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ЗАСОБИ АКВАФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Лекція 3. Методи і принципи навчання в аквафітнесі.

Основні питання / ключові слова: Сучасні засоби аквафітнесу та новітніх технологій. Групові та індивідуальні заняття. Змішані та комбіновані класи. Вибір інтенсивності занять оздоровчим аквафітнесом.

Практичне 6-7. Методи і принципи навчання в аквафітнесі.

Основні питання / ключові слова: Сучасні засоби аквафітнесу та новітніх технологій. Групові та індивідуальні заняття. Змішані та комбіновані класи. Вибір інтенсивності занять оздоровчим аквафітнесом.

Практичне 8. Характеристика типових помилок при виконанні базових елементів аквафітнесу.

Основні питання / ключові слова: Типові помилки при виконанні базових елементів аквафітнесу. Вибір засобів в залежності від величини фізичного навантаження у аквафітнесі

Практичне 9. Тренажери та обладнання у заняттях аквафітнесом.

Основні питання / ключові слова: Групи тренажерів та обладнання для аквафітнесу. Обладнання, яке створює опір у воді; обладнання, яке використовують для обтяження у воді; аквастеп, акваатренажери; обладнання, яке підтримує у воді. Критерії контролю ефективності занять у воді.

Практичне 10. Засоби аквафітнесу та варіанти корекції навантаження.

Основні питання / ключові слова: Сучасні засоби аквафітнесу та новітніх технологій. Групові та індивідуальні заняття. Змішані та комбіновані класи. Вибір інтенсивності занять оздоровчим аквафітнесом

Практичне 11. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом

Основні питання / ключові слова: лікарський контроль, протипоказання до занять аквафітнесом, показання до занять плаванням та занять аквафітнесом.

2 курс

4 семестр

«Фітнес-технології: Аеробний фітнес»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Лекція 1. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.

Основні поняття/ключові слова: фітнес, велнес, аеробіка, оздоровчі системи, танцювальні та гімнастичні системи, стретчинг, пілатес.

Практичне 1. Загальні положення побудови фітнес-програм.

Основні поняття/ключові слова: характеристика фітнес-програм, видів аеробіки; ознаки їх як соціального явища; міжнародні організації та фітнес центри; різновиди оздоровчих систем з фітнесу. Фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, базова та танцювальна аеробіка; технології використання сучасного обладнання для фітнесу. Методика складання комплексів вправ з урахуванням статури, ваги, віку та індивідуальних можливостей організму.

Практичне 2. Ознайомлення з базовими кроками фітнес-програм аеробної спрямованості.

Основні поняття/ключові слова: фітнес кроки, структура занять, різновиди фітнес технологій, методичні вказівки, виконання рухів, базові вправи.

Практичне 3. Різновиди фітнес-програм аеробної спрямованості.

Основні поняття/ключові слова: базова та танцювальна аеробіка, фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, латіна та ін.

Практичне 4. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес програмах аеробної спрямованості.

Основні поняття/ключові слова: класифікація основних вправ, що використовуються фітнес програмах аеробної спрямованості, основи побудови підготовчої частини занять, оволодіння вправами підготовчої частини, поєднання окремих рухів у комбінацію, побудова основної частини тренування, побудова заключної частини аеробного тренування.

Практичне 5. Степ аеробіка. Методика складання комплексу вправ.

Основні поняття/ключові слова: класифікація основних вправ, що використовуються у степ-аеробіці. Різновиди степ-аеробіки: Step-Latina, Step-Jogging, Step-Intensive, Double-Step. Правила поєднання окремих рухів у комбінацію.

Практичне 6. Вимоги до професійно-педагогічної майстерності інструктора з фітнесу.

Основні поняття/ключові слова: функціональні обов'язки інструктора зі степ-та слайд-аеробіки. Дзеркальна робота при проведенні занять. Спеціальна термінологія, що використовується у степ-аеробіці.

Практичне 7. Побудова оздоровчого тренування з фітнес-програм аеробного спрямування.

Основні поняття/ключові слова: Основи побудови підготовчої, основної та заключної частини занять. Поєднання окремих рухів у комбінацію. Послідовність виконання вправ основної частини занять. Вибір раціональних параметрів занять зі степ-аеробіки. Побудова комплексу занять зі степ-аеробіки.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ У ФІТНЕСІ

Лекція 2. Організація занять з оздоровчого фітнесу з використанням різноманітного обладнання.

Основні поняття/ключові слова: Характеристика обладнання, що використовується при заняттях аеробної спрямованості. Вимоги до місць проведення занять. Причини травматизму та засоби запобігання травм. Розповсюджені помилки при виконанні вправ аеробної спрямованості.

Практичне 8. Зміст та структура занять у сучасних фітнес програмах.

Основні поняття/ключові слова: засоби фітнес-програм аеробної спрямованості, методи розвитку рухових якостей, особливості поєднання різних вправ у підготовчій, основній та заключній частині занять.

Практичне 9. Функції контролю та самоконтролю у аеробних фітнес-програмах.

Основні поняття/ключові слова: контроль за ЧСС, фітнес-програми, тестування, програмування, індивідуальний контроль, організація тренувань, методичні вказівки.

Практичне 10. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки.

Основні поняття/ключові слова: алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм аеробної спрямованості. Оцінка рівня фізичного стану тих, хто займається. Вибір раціональних параметрів занять аеробної спрямованості.

Практичне 11. Регулювання навантаження під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Основні поняття/ключові слова: контроль за ЧСС, фітнес-програми, тестування, програмування, індивідуальний контроль, організація тренувань, методичні вказівки.

Практичне 12. Особливості методики проведення занять аеробної спрямованості.

Основні поняття/ключові слова: оволодіння навичками подачі команд на фоні музичного супроводу. Регуляція фізичного навантаження в залежності від віку та рівня фізичного стану. Формування педагогічного навичку підбору вправ для проведення заняття аеробної спрямованості

**2-3 курс
4-5 семестр**

«Фітнес-технології: Силовий фітнес та функціональний тренінг»

Змістовий модуль 5-6. Силовий фітнес.

Лекція 1-2. Загальна характеристика силового фітнесу. Історія виникнення та цільова спрямованість силового фітнесу.

Основні питання / ключові слова: силовий фітнес, історія, мета та завдання занять.

Практичне 1-3. Характеристика силового фітнесу як популярного виду рухової активності оздоровчого та спортивного спрямування.

Основні питання / ключові слова: види, характеристика занять.

Практичне 4-6. Характеристика обладнання та інвентарю для занять силовим фітнесом.

Основні питання / ключові слова: обладнання, інвентар для занять.

Практичне 7-9. Особливості методики навчання та техніка виконання вправ в силовому фітнесі.

Основні питання / ключові слова: термінологія вправ, назви основних вправ, методика занять.

Практичне 10-12. Основні засоби тренування та врахування вікових особливостей під час занять силовим фітнесом.

Основні питання / ключові слова: рівні складності занять, особливості занять з юнаками, чоловіками першого та другого періоду зрілого віку.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 7-8. Функціональний тренінг

Лекція 3. Функціональний тренінг як самостійний вид оздоровчих занять.

Основні питання / ключові слова: поняття функціональний тренінг, види функціонального тренінгу.

Практичне 13-14. Функціональний тренінг як самостійний вид оздоровчих занять.

Основні питання / ключові слова: поняття функціональний тренінг, види функціонального тренінгу.

Практичне 15-16. Передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце функціонального тренінгу у системі фітнесу.

Основні питання / ключові слова: історія функціонального тренінгу, місце функціонального тренінгу в оздоровчих заняттях.

Практичне 17-18. Характеристика функціонального тренінгу як виду занять.

Основні питання / ключові слова: функціональний тренінг, частини занять, основні вправи.

Практичне 19-20. Термінологія та інвентар, що використовуються у функціональному тренінгу.

Основні питання / ключові слова: відчуття балансу, використання дихання, обладнання, інвентар.

Практичне 21-25. Основи побудови занять з функціонального тренінгу.

Основні питання / ключові слова: методика занять, структура занять, організаційно-методичні вказівки, заборонені вправи.

3 курс

5 семестр

«Фітнес-технології: Ментальний фітнес»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 9. Європейські практики ментального фітнесу

Лекція 1. Характеристика європейських програм ментального фітнесу.

Основні питання / ключові слова: системи занять Джозефа Пілатеса, Каллан Пінкней, Фельденкрайза, М.Александера, характеристика програм.

Практичне 1-2. Авторська система «Пілатес». Особливості побудови занять з різним контингентом.

Основні питання / ключові слова: історія виникнення, особливості програми, назви основних вправ, методика занять.

Практичне 3. Система занять Каллан Пінкней «Калланетика», основна спрямованість вправ та особливості їх виконання.

Основні питання / ключові слова: історія виникнення, особливості програми, назви основних вправ, методика занять.

Практичне 4. Методика оздоровчих занять за системою Фельденкрайза.

Основні питання / ключові слова: історія виникнення, особливості програми, назви основних вправ, методика занять.

Практичне 5. Методика оздоровчих занять за системою М.Александера.

Основні питання / ключові слова: історія виникнення, особливості програми, назви основних вправ, методика занять.

Практичне 6. Характеристика інвентаря та обладнання для занять ментальним фітнесом.

Основні питання / ключові слова: тренажери, ізотонічне кільце, гумовий еспандер (стрічка), фітбол – м'ячі.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 10. Східні практики ментального фітнесу

Лекція 2. Характеристика східних програм ментального фітнесу.

Основні питання / ключові слова: характеристика систем тренування: йога, у-шу, тай-чі, стретчинг, особливості фітнес-йоги.

Практичне 7-8. Йога, її різновиди, особливості використання в процесі занять фітнесом.

Основні питання / ключові слова: фітнес-йога, хатха-йога, основні вправи, частини занять, музикальний супровід, поняття асани, дихальні вправи, різновиди асанів.

Практичне 9. Характеристика гімнастик у-шу, тай чі, особливості використання дихальних вправ.

Основні питання / ключові слова: історія виникнення, основні вправи, методика занять.

Практичне 10. Медитація та релаксація в процесі фітнес-тренувань.

Основні питання / ключові слова: вправи на розслаблення м'язів, виконання вправ у різних вихідних положеннях, медитація в процесі занять.

Практичне 11. Вправи на розтягування в програмах фітнес-тренувань.

Основні питання / ключові слова: стретчинг, поняття гнучкості, активна та пасивна гнучкість принципи занять стретчингом, вправи на розтягування.

Практичне 12. Дихальні вправи та методика їх виконання.

Основні питання / ключові слова: вплив дихальних вправ на різні системи організму, вихідні положення для виконання дихальних вправ, основні вправи та методика їх виконання.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

2 курс, 4 семестр – залік

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Аквафітнес ЗМ 1		Аквафітнес ЗМ2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1
Відвідування практичних	1	5	5	6	6
Робота на практичному занятті	10	5	50	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			92		97
Максимальна кількість балів : 189					

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Аеробний фітнес ЗМ 3		Аеробний фітнес ЗМ 4		Силовий фітнес та функціональний тренінг ЗМ5		Силовий фітнес та функціональний тренінг ЗМ6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	2		
Відвідування практичних	1	7	7	5	5	6	6	6	6
Робота на практичному занятті	10	7	70	5	50	6	60	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10			1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			113		91		93		96
Максимальна кількість балів : 393									

Максимальна кількість балів : 189+393=582

Розрахунок коефіцієнта : 582 / 100 = 5,82

3 курс, 5 семестр - екзамен

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Силовий фітнес і функціональний тренінг ЗМ 7		Силовий фітнес і функціональний тренінг ЗМ 8		Ментальний фітнес ЗМ 9		Ментальний фітнес ЗМ 10	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість	Кількість одиниць	Максимальна кількість
Відвідування лекцій	1	1	1			1	1	1	1
Відвідування практичних	1	6	6	7	7	6	6	6	6
Робота на практичному занятті	10	6	60	7	70	6	60	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5			1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			92		107		97		97
Максимальна кількість балів : 393									
Розрахунок коефіцієнта : 393 / 60 = 6,55									

Екзамен 40 балів

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

2 курс

3-4 семестр

Змістовий модуль «Аквафітнес»

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1.		
Характеристика засобів фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дорослим населенням.	Поточний, практичне	5

Скласти індивідуальну програму розвитку морфо-функціональних показників організму студентів засобами аквафітнесу	Поточний, практичне	5
Змістовий модуль 2.		
Характеристика форм занять рекреаційними фізичними вправами у воді з дітьми дошкільного та шкільного віку, з людьми зрілого та літнього віку	Поточний, практичне	5
Всього		15

**2 курс
4 семестр
Змістовий модуль «Аеробний фітнес»**

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ		
Базові кроки фітнес-програм аеробної спрямованості	Поточний, практичне	5
Техніка виконання вправ в сучасних фітнес програмах аеробної спрямованості	Поточний, практичне	5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ У ФІТНЕСІ		
Зміст та структура занять аеробної спрямованості з використанням різноманітного обладнання	Поточний, практичне	5
Особливості методики проведення занять аеробної спрямованості з використанням різноманітного обладнання	Поточний, практичне	5
	Разом: 20 балів	

**2-3 курс
4-5 семестр
Змістовий модуль «Силовий фітнес та функціональний тренінг»**

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
4 семестр ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1-2. Силовий фітнес		
Побудова програм занять силовим фітнесом в процесі кондиційного тренування з різним контингентом	Поточний, семінарське	5
5 семестр ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Функціональний тренінг		
Побудова програм занять з функціонального тренінгу в процесі кондиційного тренування з	Поточний, семінарське	5

різним контингентом		
		Разом: 10 балів

3 курс, 5 семестр
Змістовий модуль «Ментальний фітнес»

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Європейські програми ментального фітнесу		
Соматика в системі ментального фітнесу	Поточний, практичне	5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Східні практики ментального фітнесу		
Особливості використання східних практик ментального фітнесу при роботі з дітьми та особами похилого віку	Поточний, практичне	5
		Разом: 10 балів

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної 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. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування.

Оцінювання модульного письмового тестування

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20

Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік – 4 семестр, екзамен – 5 семестр.

Форма проведення – комбінована. Екзаменаційне завдання складається з:

- тестових запитань (30 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей)

- питання відкритого типу (одне питання, складається зі стереотипних, діагностичних та евристичних завдань), яке передбачає вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень теоретичної та практичної підготовки здобувача освіти і рівень його компетентності з навчальної дисципліни. Питання відкритого типу генерується випадковим чином з банку тестових завдань у системі електронного навчання Moodle Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену: тестування 30 хвилин (по 1 хвилині на питання); питання відкритого типу: 10 хвилин на підготовку; до 10 хвилин на відповідь. Кількість спроб – 1. За умови введення карантинних обмежень, екзамен може проводитись дистанційно. Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 30 балів (1 питання – 1 бал); питання з відкритим варіантом відповіді – 10 балів (9 - 10 Відмінний рівень (завдання виконано якісно) 6 – 8 Добрий рівень (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей) 3 – 5 Задовільний рівень (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей) 0 - 2 Незадовільний рівень (завдання не виконано, потребує повторного перескладання).

Оцінка результату екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Змістовий модуль «Аквафітнес»

1. Визначте особливості проведення занять в умовах водного середовища.
2. Надайте загальну характеристику і класифікацію класів аквафітнесу.
3. Визначте вплив плавання на організм людини.

4. Охарактеризуйте організацію місць занять і правила безпеки під час проведення занять плаванням і аквафітнесом.
5. Визначте анатомо-фізіологічні особливості організму людини, які повинен знати фахівець з аквафітнесу.
6. Опишіть основи методики навчання аквафітнесу.
7. Визначте основи занять аквафітнесом: принципи навчання, методи навчання і викладання, загальні положення і зміст занять.
8. Розкрийте типові помилки у виконанні базових елементів аквафітнесу.
9. Розкрийте методику занять аквафітнесом.
10. Назвіть та охарактеризуйте засоби аквафітнесу.
11. Назвіть та опишіть варіанти зміни навантаження при заняттях аквафітнесом.
12. Опишіть структуру і зміст типового уроку з аквафітнесу та визначення величини інтенсивності навантаження.
13. Назвіть рекомендований «базовий» перелік вправ аквафітнесу.

Змістовий модуль «Аеробний фітнес»

1. Розкрийте сновні поняття сучасних фітнес технологій.
2. Охарактеризуйте поняття фітнесу, велнесу та аеробіки.
3. Назвіть види оздоровчих технологій.
4. Надайте класифікацію напрямків аеробіки.
5. Надайте класифікацію видів оздоровчої аеробіки.
6. Розкрийте класифікацію рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
7. Розкрийте класифікацію рухових дій в сучасних фітнес технологіях.
8. Опишіть техніку виконання вправ сучасних фітнес програмах.
9. Визначте методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
10. Назвіть типи занять.
11. Визначте структуру занять.
12. Опишіть методику побудови комплексів вправ.
13. Розкрийте загальні поняття про навантаження під час занять.
14. Охарактеризуйте зовнішню сторону навантаження.
15. Охарактеризуйте внутрішню сторону навантаження.
16. Визначте режим занять та їх частоту.
17. Опишіть хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
18. Визначте класифікацію основних вправ, що використовуються у степ-аеробіці.
19. Назвіть різновиди степ-аеробіки: Step-Latina, Step-Jogging, Step-Intensive, Double-Step.
20. Назвіть правила поєднання окремих рухів у комбінацію.

21. Визначте функціональні обов'язки інструктора зі степ- та слайд-аеробіки.
22. Опишіть особливості дзеркальної роботи при проведенні занять.
23. Охарактеризуйте спеціальну термінологію, що використовується у степ-аеробіці.
24. Визначте основи побудови підготовчої, основної та заключної частини занять.
25. Визначте особливості поєднання окремих рухів у комбінацію.
26. Розкрийте послідовність виконання вправ основної частини занять.
27. Визначте особливості вибору раціональних параметрів занять.
28. Опишіть методику побудови занять.
29. Надайте характеристику обладнання, що використовується при заняттях аеробної спрямованості.
30. Визначте вимоги до місць проведення занять.
31. Назвіть причини травматизму та засоби запобігання травм.
32. Назвіть розповсюджені помилки при виконанні вправ аеробної спрямованості.
33. Назвіть засоби фітнес-програм аеробної спрямованості.
34. Опишіть методи розвитку рухових якостей, особливості поєднання різних вправ у підготовчій, основній та заключній частині занять.
35. Опишіть алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм аеробної спрямованості.
36. Опишіть особливості оцінки рівня фізичного стану тих, хто займається.
37. Визначте раціональні параметри занять аеробної спрямованості.

Змістовий модуль «Силовий фітнес та функціональний тренінг»

1. Загальна характеристика силового фітнесу.
2. Види силового фітнесу.
3. Обладнання і інвентар, що використовуються в силовому фітнесі.
4. Особливості методики навчання та техніка виконання 3 вправ, у яких використовуються рухи відносно плечового суглобу.
5. Особливості методики навчання та техніка виконання 3 вправ, у яких використовуються рухи відносно кульшового суглобу.
6. Функціональний тренінг як самостійний вид оздоровчих занять.
7. Види функціонального тренінгу.
8. Інвентар, що використовуються в функціональному тренінгу.
9. Техніка виконання 3 вправ з будь-яким інвентарем.
10. Техніка виконання 3 вправ без інвентаря.

Змістовий модуль «Ментальний фітнес»

1. Дайте характеристика пілатесу як популярного виду рухової активності оздоровчого напрямку.
2. Опишіть історію виникнення та дайте загальну характеристику пілатесу. Визначте цільову спрямованість пілатесу.

3. Розкрийте особливості техніки виконання вправ та особливості методики навчання пілатесу.
4. Опишіть основні засоби тренування та їх врахування при заняттях пілатесом з особами різного віку.
5. Дайте характеристику інвентарю та обладнанню для занять пілатесом.
6. Розкрийте методику побудови програм занять пілатесом в процесі кондиційного тренування з різним контингентом.
7. Охарактеризуйте фітнес-йогу як самостійну програму оздоровчих занять.
8. Визначте передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце фітнес-йоги у системі фітнесу.
9. Дайте характеристику фітнес-йоги як програми занять.
10. Опишіть термінологію, що використовується у фітнес-йозі.
11. Розкрийте методику побудови занять з фітнес-йоги.
12. Розкрийте особливості побудова програм занять фітнес-йогою в процесі кондиційного тренування з різним контингентом.
13. Дайте характеристику стретчингу як самостійній програмі оздоровчих занять.
14. Визначте передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце стретчингу у системі фітнесу.
15. Дайте характеристика стретчингу як програми занять.
16. Опишіть термінологію, що використовується у стретчингу.
17. Розкрийте основи побудови занять стретчингом.
18. Опишіть методику побудови програм занять стретчингом в процесі кондиційного тренування з різним контингентом.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно	35-59

<i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

«Фітнес-технології: Аквафітнес»

Разом: 60 год.: лекції – 6 год., практи. заняття - 22 год., самостійна робота - 18 год., модульн. контроль - 4 год., сем-контроль – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2
Назва модуля	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АКВАФІТНЕСУ	ЗАСОБИ АКВАФІТНЕСУ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
Назва лекції	Характеристика аквафітнесу: загальні положення, структура та зміст занять. Класифікація занять з аквафітнесу.	Засоби аквафітнесу та варіанти корекції навантаження
Відвід лекції	2	1
Теми практичних занять	Характеристика аквафітнесу: загальні положення, структура та зміст занять Організаційно - методичні форми навчання та проведення занять з аквафітнесу Основа аквафітнеса - базові рухи і їх модифікації на неглибокій і глибокій воді. Класифікація занять з аквафітнесу	Методи і принципи навчання в аквафітнесі Характеристика типових помилок при виконанні базових елементів аквафітнесу Тренажери та обладнання у заняттях аквафітнесом Засоби аквафітнесу та варіанти корекції навантаження. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом
Відвідування практичних занять, бали	5	6
Робота на практичному занятті, бали	50	60
Самостійна робота, бали	10	5
Модульний контроль	25	25
Підсумковий контроль	залік	

«Фітнес-технології: АЕРОБНИЙ ФІТНЕС»

Разом: 60 год., лекції – 4 год., практичні – 24 год., мод. контроль – 4 год., сам. робота – 23 год., семестровий контроль – 5 год.

Модулі	Змістовий модуль 3						
Назва модуля	ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ (max 113 б.)						
Лекції	1						
Теми лекцій	Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості						
Відвідування лекцій	1						
Практичні	1	2	3	4	5	6	7
Теми занять	Загальні положення побудови фітнес-програм	Ознайомлення з базовими кроками фітнес-програм аеробної спрямованості	Різновиди фітнес-програм аеробної спрямованості	Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес програмах аеробної спрямованості	Степ аеробіка. Методика складання комплексу вправ	Вимоги до професійно-педагогічної майстерності інструктора з фітнесу	Побудова оздоровчого тренування з фітнес-програм аеробного спрямування
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали			5				5
Модульний контроль	25						

Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4				
Назва модуля	ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ У ФІТНЕСІ (max 91 б.)				
Лекції	2				
Теми лекцій	Організація занять з оздоровчого фітнесу з використанням різноманітного обладнання				
Відвідування лекції	1				
Практичні	8	9	10	11	12
Теми занять	Зміст та структура занять у сучасних фітнес програмах	Функції контролю та самоконтролю у аеробних фітнес-програмах	Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки	Регулювання навантаження під час занять з використанням сучасних фітнес технологій	Особливості методики проведення занять аеробної спрямованості
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали			5		5
Модульний контроль	25				
Підсумковий контроль	залік				

«Фітнес-технології: Силовий фітнес і функціональний тренінг»

Разом: 120 год., лекції –6 год., практичні заняття – 50 год., самостійна робота –46 год., модульний контроль – 8 год., семестровий контроль – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль 5-6	Змістовий модуль 7-8
Назва модуля	Силовий фітнес	Функціональний тренінг
Лекції	1-2	3
Теми лекцій	Загальна характеристика силового фітнесу. Історія виникнення та цільова спрямованість силового фітнесу	Функціональний тренінг як самостійний вид оздоровчих занять
Відвідування лекції	2	1
Практичні	1-12	13-25
Теми занять	Характеристика силового фітнесу як популярного виду рухової активності оздоровчого та спортивного спрямування Характеристика обладнання та інвентарю для занять силовим фітнесом Особливості методики навчання та техніка виконання вправ в силовому фітнесі Основні засоби тренування та врахування вікових особливостей під час занять силовим фітнесом	Функціональний тренінг як самостійний вид оздоровчих занять Передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце функціонального тренінгу у системі фітнесу Характеристика функціонального тренінгу як виду занять Термінологія та інвентар, що використовуються у функціональному тренінгу Основи побудови занять з функціонального тренінгу
Відвідування практичних, бали	12	13
Робота на практичних, бали	120	130
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	50	50
Підсумковий контроль	залік	екзамен

«Фітнес-технології: Ментальний фітнес»

Разом: 60 год., лекції –4 год., практ. заняття – 24 год., самостійна робота –23 год., модульний контроль – 4 год., семестровий контроль – 5 год.

Модулі	Змістовий модуль 9					Змістовий модуль 10				
Назва модуля	Європейські практики ментального фітнесу					Східні практики ментального фітнесу				
Лекції	1					2				
Теми лекцій	Характеристика європейських програм ментального фітнесу					Характеристика східних програм ментального фітнесу				
Відвідування лекції	1					1				
Практичні	1-2	3	4	5	6	7-8	9	10	11	12
Теми занять	Авторська система «Пілатес». Особливості побудови занять з різним контингентом	Система занять Каллан Пінкней «Калланетика», основна спрямованість вправ та особливості їх виконання	Методика оздоровчих занять за системою Фельденкрайза	Методика оздоровчих занять за системою М.Александрера	Характеристика інвентаря та обладнання для занять ментальним фітнесом	Йога, її різновиди, особливості використання в процесі занять фітнесом	Характеристика гімнастик у-шу, тай чі, особливості використання дихальних вправ	Медитація та релаксація в процесі фітнес-тренувань	Вправи на розтягування в програмах фітнес-тренувань	Дихальні вправи та методика їх виконання
Відвідування практичних, бали	2	1	1	1	1	1	1			
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10			
Самостійна робота, бали	5					5				
Модульний контроль	25					25				
Форма контролю	екзамен									

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" / О. Я. Дубинська ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 248 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
3. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

Додаткова:

1. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М. М. Василенко ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 496 с.
2. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2019. – 467 с.
3. Глоба, Т. А. Здоров'язберезувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Тетяна Анатоліївна Глоба ; МОНУ, НУФВСУ. – Запоріжжя, 2018. – 244 с.
4. Давиденко, О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук. – 2-ге вид. – Київ : ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. – 248 с. Давиденко, О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук. – 2-ге вид. – Київ : ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. – 248 с.
5. Дубогай, О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберезувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів, вихователів дошкільних навч. закладів, учителів фіз. культури, методистів, батьків / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось ; Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 324 с.

6. Іванишин, Ю. І. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Юрій Ігорович Іванишин ; МОНУ, НУФВСУ. – Івано-Франківськ, 2018. – 256 с.
7. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. – 608 с.
8. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
9. Кашуба, В. О. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія / В. О. Кашуба, Н. Л. Голованова ; МОНУ, НУФВСУ. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 208 с.
10. Кенсицька, І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Ірина Леонідівна Кенсицька ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2018. – 278 с.
11. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
12. Куц-Бурдейна, О. О. Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олександра Олександрівна Куц-Бурдейна ; МОНУ, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2017. – 236 с.
13. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації / В. М. Кириченко, І. І. Гутич, А. М. Горпинчук [та ін.] ; НУФВСУ. – Київ : [б. в.], 2019. – 22 с.
14. Михно, Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Людмила Сергіївна Михно ; МОНУ, Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2017. – 260 с.
15. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 136 с.
16. Москаленко, Н. В. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи : монографія / Н. В. Москаленко, О. М. Демідова. – Дніпро : Інновація, 2016. – 198 с.

17. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник / уклад. А. В. Гакман : МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : ЧНУ, 2018. – 216 с.
18. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Вип.1 / Ю. В. Суббота ; МОНУ. – Київ : Кондор, 2015. – 164 с.
19. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник / А. С. Андрес, О. П. Безгребельна, О. З. Блавт [та ін.] ; ред. В. М. Корягін ; МОНУ, Національний університет "Львівська політехніка". – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 496 с.
20. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

9. Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>