

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

Фітнес-технології

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації
підготовки магістрів**

(рівень вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 014 – середня освіта (фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Факультет: педагогічної освіти

Навчальна програма з дисципліни «Фітнес-технології» для студентів, які навчаються за спеціальністю 014 середня освіта (фізична культура)

XI семестр (денна форма навчання)

Розробник: доцент, к. н. фіз.. вих.. Іваночко В. В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “31”серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

(Жданова О. М.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. “ ____ ” _____ 2018__ року № ____

Голова _____

(_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фітнес-технології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 014 – «Спеціальна освіта».

Дисципліна має **за мету** підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою сучасних та новітніх засобів фізичного виховання, сформуванню у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливі вміння та здібності необхідні для організації та методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку та різної фізичної підготовленості.

Програмою передбачено аналіз та узагальнення відомостей щодо використання різних систем оздоровлення у практиці оздоровчої фізичної культури з дорослим населенням.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна вивчається студентами на базі знань, отриманих у попередні роки навчання з: соціології, психології, педагогіки, оздоровчої фізичної культури, сучасних технологій в оздоровчій фізичній культурі та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні основи оздоровчих технологій фізичного розвитку;
2. Практична діяльність фахівця з оздоровчих технологій.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин/3 кредити ECTS, 20 год. лекцій, 20 год. – практичних занять, 50 годин – самостійної підготовки.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Мета** викладання навчальної дисципліни «Фітнес-технології» полягає у формуванні у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку та різної фізичної підготовленості.

1.2. **Завдання** – ознайомити студентів з предметом і завданням методики викладання оздоровчого фітнесу; методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу; вивчення методики виконання тренувальних вправ; ознайомлення з основними елементами оздоровчого фітнесу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- мету і завдання вправ оздоровчого фітнесу;
- методику виконання рухів;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру уроку оздоровчого фітнесу і окремих його частин;

- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст уроку оздоровчого фітнесу ;
- основні поняття оздоровчого фітнесу;
- структуру уроку з оздоровчого фітнесу.

вміти:

- правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття оздоровчого фітнесу;
- методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу;
- будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.
- проводити заняття з використанням інноваційних технологій;
- застосовувати різні форми фітнесу;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- реалізувати різні програми фітнесу з різними верствами населення.

оволодіти навичками:

- початку рухів та їх закінченості;
- виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- виконання маршових, приставних, комбінованих та синкопированих кроків;
- виконання стрибкових (підскоків) та бігових рухів;
- виконання силових вправ;
- виконання вправ з предметами: гантелями, боді барами, штангами, гантелями;
- виконання вправ на предметах: степ-платформі, фітболі тощо;
- виконання вправ на гнучкість: попередній та партерний стретчинг.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Лекції

1. ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ “ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ”

Особливості ФТ як навчальної дисципліни. Основні поняття і визначення.

Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя. Історія виникнення фітнесу. Що таке фітнес, його мета та завдання. Класифікація фітнес-програм.

Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровчий вплив фітнесу на організм

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

Тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Базова (класична) аеробіка. Історія її виникнення. Основні базові кроки, які використовують в аеробіці. Заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки.

Структура заняття з аеробіки. Основні методи, які використовуються при проведенні занять аеробікою. Вплив аеробіки на організм людини.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ТА СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ

Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс).

Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.

Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.

Фітнес-програми східноєвропейського спрямування.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТЕНФЛЕКС

Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування.

Різновиди фітнес-програм силового спрямування.

Стренфлекс, характеристика та правила змагань. Змагальні вправи стренфлексу.

5. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ

Історія виникнення та розвитку аквафітнесу. Мета і завдання занять

Основні напрямки та різновиди аквафітнесу. Структура та зміст занять.

Оздоровчі властивості водного середовища.

Протипоказання до занять аквааеробікою.

6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, пілатес, бодіфлекс, калланетика)

Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення:

Зміст шейпінг-програм

Поняття «шейпінг-моделі»

Шейпінг-харчування. Енергетичний баланс

Раціон і режим харчування для створення катаболічних умов

Раціон і режим харчування для створення анаболічних умов

Оздоровча система Пілатес. Оздоровча система Бодіфлекс. Оздоровча система Калланетика.

7. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.

Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль у фізичному вихованні. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

3.Рекомендована література

Основна:

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.

2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.

3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.

4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.

5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.

7. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

8. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.

9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

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

11. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.

12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.

16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

17. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

18. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Допоміжна

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

2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.

3. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.

4. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.

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

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

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

Інформаційні ресурси інтернет

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (XI семестр – денна форма).

Залікові вимоги

1. Мета та завдання предмету Фітнес-технології.
2. Дайте визначення поняттю традиційні системи оздоровлення.
3. Дайте визначення поняттю нетрадиційні системи оздоровлення.
4. Дайте визначення поняттю «фітнес», «фітнес-програма». Класифікуйте сучасні оздоровчі системи.
5. Охарактеризуйте оздоровчі напрямки гімнастики, які виникли у стародавні часи.
6. Який внесок у розвиток оздоровчої гімнастики зробила епоха Відродження.
7. У чому різниця між європейськими та східними системами оздоровчої гімнастики.
8. Як виник термін «фітнес»? Яка ідея лежить в його основі?
9. Які види тренувань розрізняють у фітнесі?
10. Які частини (компоненти) виділяють в структурі фітнес-програм?
11. Що таке базова (класична) аеробіка і які завдання вона вирішує?
12. Які основні базові кроки використовують в аеробіці. Дати їм характеристику?
13. Охарактеризуйте структуру занять з аеробіки.

14. Дайте характеристику підготовчій частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
15. Дайте характеристику основній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
16. Дайте характеристику вправ силового блоку в аеробіці (мета, завдання, алгоритм виконання вправ).
17. Дайте характеристику заключній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
18. Яких загальних методичних рекомендацій слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки?
19. Дайте характеристику танцювальній аеробіці, що лежить в її основі та переваги танцювальної аеробіки?
20. Назвіть принципи рухів, які застосовують у танцювальній аеробіці?
21. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (фанк, кардіофанк аеробіка, сіті-джем).
22. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (хіп-хоп, латина (сальса)).
23. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (афро-джас, джас-модерн, аеро-данс).
24. Які тренажери використовують для проведення кардіоаеробіки?
25. Що таке фітбол-аеробіка? У чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
26. Що таке стретчінг? У чому проявляється оздоровчий ефект занять стретчінгом?
27. Які особливості впливу занять стретчінгом на організм, яка користь від занять?
28. Що таке силовий фітнес, які завдання він вирішує?
29. Які види обтяжень використовують для занять силової аеробіки?
30. Що таке сила м'язів і в чому вона вимірюється?
31. Що таке статичні вправи в силовій аеробіці. Які варіанти статичних вправ існують?
32. Що таке динамічні вправи в силовій аеробіці. Які варіанти динамічних вправ існують?
33. Як часто слід змінювати програму тренувань і що необхідно міняти?
34. Назвіть правила силового тренування?
35. Якого слід дотримуватися раціону харчування для набору м'язової маси?
36. Якого слід дотримуватися раціону харчування для спалювання м'язової маси?
37. Назвіть напрямки в оздоровчій атлетичній гімнастиці (памп, боді-памп аеробіка) та дайте їм характеристику.
38. Назвіть напрямки в оздоровчій атлетичній гімнастиці (аппер боді, верса-тренінг, боді-кондишн) та дайте їм характеристику.
39. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність.
40. Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику.
41. Які види тренувань розрізняють у шейпінгу.
42. Охарактеризуйте зміст шейпінг-програм.
43. Що таке шейпінг-модель. Які ознаки вона уособлює?

44. Які особливості шейпінг-харчування?
45. Що таке катаболічні умови режиму харчування?
46. Що таке анаболічні умови режиму харчування?
47. Що таке калланетика. У чому ефективність занять калланетикою?
48. Що таке пілатес. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом?
49. Які види тренувань включає система пілатес, які вправи складають її основу?
50. Що таке стренфлекс. У чому полягає його ефективність?
51. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді. Аквафітнес.
52. Характеристика фітнес-програми «Спінбайк аеробіка».
53. Характеристика фітнес-програми «Степ аеробіка».
54. Характеристика фітнес-програми «Роуп-скіппінг».
55. Характеристика фітнес-програми «Слайд-аеробіка».