

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри фітнесу та
рекреації

протокол № 1

Зав. каф. проф.. Жданова О. М.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

«ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

галузь знань 01 Освіта

014 – Середня освіта (фізична культура)

факультет педагогічної освіти

рівень освіти: **магістр**

©доц Іваночко В. В.

Питання

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-джерм).
22. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (хіп-хоп, латина (сальса)).
23. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (афро-джерм, джерм-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 стретчинг? У чому проявляється оздоровчий ефект занять стретчингом?
27. Які особливості впливу занять стретчингом 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».

Рекомендована література

Основна:

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособие / Ж. А. Белокопытова. – Киев : 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. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Данилевич М. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / Данилевич М., Грибовська І., Іваночко В. // International scientific professional periodical journal “The unity of science” / publishing office Friedrichstrabe 10. – Vienna, 2015. – 64 – 67 р.
5. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – Москва : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
6. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Науковий світ, 2008. – 198 с.
8. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – Москва : Terra-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. – Млсква, 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. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

14. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : БАО, 2006. – 256 с.

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

16. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – Киев : 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. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины/ Мирослава Данилевич, Ирина Свистельник, Ирина Грибовская // Probleme leacmeologice în domeniul culturii fizice: materialele conf. stiintifice internationale. – Chişinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.

4. Дмитренко Л. Про питання можливості використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студенток спеціальної медичної групи / Л. Дмитренко, І. Грибовська, В. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту. - Львів, 2015. - Вип. 19, т. 3. - С. 45-49.

5. Іваночко В. В. Аналіз сучасних проблем фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б., Яворський Т. І. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : хб. наук. праць / за ред. Г.М. Арзютова. – Київ, 2014. – Вип. 2(43)14. – С. 32–36.

6. Іваночко В. Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. –Івано-Франківськ, 2014. –Вип. 19. –С. 149–154.

7. Іваночко В. В. Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи / В. В. Іваночко, І. Б. Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 92 – 97.

8. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

9. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наук. праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип.13. – Серія 15. – 2011. – С.208–212.

10. Іваночко В. Оздоровчі види аеробіки як засіб підвищення фізичної активності студенток / В. Іваночко, І. Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 148–149.

11. Іваночко В. Технології використання оздоровчих фітнес-програм для студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи / В. Іваночко // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. - 2013. - № (9). - С. 5-7.

12. Іваночко В. В. Фітнес-технології : лекції / Іваночко В. В. – Львів, 2018. – 15 с.

13. Колесникова С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 157 с.

14. 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.

15. Приступа Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91). – С. 96–99.

16. Семенова Н. Використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання медичних сестер / Наталія Семенова, Зоряна Коритко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 2. – С. 75 – 78.

17. Семенова Н. В. Повышение уровня физической подготовленности студентов медицинских училищ средствами фитнес-аэробики / Семенова Н. В., Корытко З. И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С.]. – Харьков, 2009. – № 7. – С. 126 – 133.

18. 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 – Київ : Кондор, 2007. – 164 с.

19. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.

20. 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.

21. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - С. 174-177.

Інформаційні ресурси інтернет:

22. Фітнес-технології у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями [Електронний ресурс] / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика, Ігор Лапичак // Спортивна наука України. - 2014. - № 5 (63). - С. 36-40. - Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/262>

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