

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Фітнес-технології

ПРОГРАМА

дисципліни спеціалізації

підготовки магістрів

галузь знань 01 Освіта

спеціальності 014 – середня освіта (фізична культура)

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, канд. наук з фіз. виховання та спорту Іваночко В. В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “31”серпня 2020 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. “ ____ ” _____ 2020__ 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 різними групами населення.

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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин/3 кредити ECTS, 14 год. лекцій, 16 год. – практичних занять, 60 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 особами різного віку та різної фізичної підготовленості.

1.2. **Завдання** – ознайомити студентів з предметом і завданнями методики викладання оздоровчого фітнесу; методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу; вивчення техніки 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 заняття з оздоровчого фітнесу та окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст заняття оздоровчого фітнесу ;
- основні поняття 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, синкопированих кроків та стрибків;
- виконання стрибкових (підскоків) та бігових рухів;
- виконання силових вправ;
- виконання вправ з предметами: гантелями, бодібарами, 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” (2 год.)**

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 (2 год.)

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 (2 год.)

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

Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.

Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.

Фітнес-програми східноєвропейського спрямування.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТЕНФЛЕКС (2 год.)

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 (2 год.)

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) (2 год.)

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 (2 год.)

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. 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 И., Иваночко В. // International scientific professional periodical journal “The unity of science” / publishing office Friedrichstrabe 10. – Vienna, 2015. – 64 – 67 p.
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. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Науковий світ, 2008. – 198 с.
9. Иващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровчих занять / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. - Київ : УГУФВС, 1994. - 126 с.

10. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – Москва : Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - 2-е изд. доп., перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

12. 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.

13. 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.

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

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

16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : 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. – 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 internaționale. – Chișinău : 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. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. - Львів : ЛДУФК, 2014. - 128 с.

12. 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.

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

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

15. 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.

16. Паффенбаргер Р. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – С. 7–24.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

21. Сороколіт Н. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України / Наталія Сороколіт, Мар'яна Зорик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. - Львів, 2018. – Т. 2. – С. 38–39.

22. 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.

23. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

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

25. 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.

26. 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.-практич. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - С. 174-177.

Інформаційні ресурси інтернет:

27. 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>

28. 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.

Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік

Засоби діагностики успішності навчання – опитування, практичні роботи, контрольна робота.