

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фітнес-технології»

Рівень вищої освіти – другий (магістерський) рівень

Ступінь вищої освіти – магістр

Галузь знань - Освіта / Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма – Фізична культура

Кількість кредитів – 3 – 90 год., із них: аудиторних - 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 5, семестр – 10

Компонент освітньої програми – вибіркова.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Іваночко Вікторія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 215., тел. (032) 255-32-03

e-mail: pavlinova75@gmail.com

Опис дисципліни

Широкі можливості фізичного виховання визначають пошук нових форм її організації з включенням великого кола заходів, що збільшують загальний обсяг фізичного навантаження. Сьогодні для вирішення задач цілеспрямованого розвитку професійно важливих якостей і впливу на духовні сторони людей застосовуються різноманітні види оздоровчого фітнесу.

Саме тому навчальна дисципліна „Фітнес-технології” включена до навчального плану підготовки фахівців з фізичного виховання. Дисципліна має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Фітнес-технології – це сукупність наукових методів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату.

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.

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.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин					Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	інд.	
Тема 1. ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ «ОЗДОРОВЧИ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»	9	2	2	5		<ul style="list-style-type: none"> - основні поняття предмету: інноваційні технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровча технологія, фітнес програма та ін. - форми фізкультурно-оздоровчих занять. - структура і характеристика сучасних оздоровчих систем - історія виникнення фітнесу. - що таке фітнес, його мета та завдання. - класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм.
Тема 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ	9	2	2	5		<ul style="list-style-type: none"> - види рухової активності засновані на оздоровчих видах гімнастики. Оздоровчий ефект на заняттях. - характеристика фітнес програм аеробного спрямування. - особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
Тема 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ТА СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ	16	2	4	10		<ul style="list-style-type: none"> - види танцювальної аеробіки 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.
Тема 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТРЕНФЛЕКС	14	2	2	10		<ul style="list-style-type: none"> - загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування. Різновиди фітнес-програм силового спрямування. - стренфлекс, характеристика та правила змагань. Змагальні вправи стренфлексу
Тема 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ	14	2	2	10		<ul style="list-style-type: none"> - види рухової активності у воді. - оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. - характеристика фітнес програм на воді. - особливості програмування занять у воді.
Тема 6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ,	14	2	2	10		<ul style="list-style-type: none"> - види рухової активності засновані на

ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, калланетика, пілатес, стренфлекс).					косметичних видах гімнастики. - оздоровчий ефект від занять. - особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
Тема 7. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ	14	2	2	10	- контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. - Методи визначення фізичного розвитку. - оцінка функціонального стану та адаптації організму до фізичних навантажень. - самоконтроль у фізичному вихованні.
Усього годин	90	14	16	60	

Формування програмних компетентностей

- 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.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

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. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – Москва : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Науковий світ, 2008. – 198 с.
7. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
9. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
10. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
11. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : БАО, 2006. – 256 с.
12. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
13. 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. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Іваночко В. В. Фітнес-технології : лекції / Іваночко В. В. - Львів, 2018. - 15 с.
8. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 157 с.
9. 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.
10. 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.

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

12. 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.

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

Інформаційні ресурси інтернет:

14. 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>