

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

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри фітнесу та
рекреації

протокол № 1

Зав. каф. проф. Чеховська Л. Я.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

«ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

галузь знань – 01 Освіта

014 – Середня освіта (фізична культура)

факультет педагогічної освіти

рівень освіти: магістр

©Іваночко В.В.

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-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-скіпінг».
55. Характеристика фітнес-програми «Слайд-аеробіка».

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 : практ. 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>
2. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>