

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС**

галузь знань                      01 Охорона здоров'я

спеціальність                      017 Фізична реабілітація

інститут, факультет , відділення:    фізичної терапії та ерготерапії

рівень освіти                      бакалавр

Робоча програма з оздоровчого фітнесу для студентів III курсу за спеціальністю 01 Охорона здоров'я (фізична реабілітація)

Розробник: Петрина Л.А., старший викладач кафедри гімнастики

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 року № \_\_\_\_

Завідувач кафедри гімнастики

\_\_\_\_\_ (Бубела

О.Ю.)

(підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <b>3</b>	Галузь знань 01 Освіта	<b>Нормативна</b>	
Модулів – <b>1</b>	Спеціальність 017 Середня освіта (фізична реабілітація)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – <b>6</b>		<b>2018-й</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <b>90</b>		5 -й	8-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>4</b> самостійної роботи студента - <b>10</b>	Рівень освіти бакалавр	<b>6 год.</b>	<b>6 год.</b>
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		<b>24 год.</b>	<b>10 год.</b>
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		<b>60 год.</b>	<b>74 год.</b>
		<b>Індивідуальні завдання:</b> год.	
		Вид контролю: Поточний: самостійна робота; практичні нормативи; тестова робота Підсумковий: залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** - оволодіти знаннями та первинними навичками проведення оздоровчо-тренувальних програм (уроків ) фітнесу.

### **Завдання:**

1. Засвоїти основи методики проведення занять з різних видів фітнесу.
2. Оволодіти спеціальними жестами і термінологією.
3. Засвоїти основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- особливості організації і методики проведення занять різних видів фітнесу (аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг);
- характеристику основних засобів фітнесу, які застосовуються для оздоровлення населення;
- загальну структуру, класифікацію та зміст оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу (аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг);
- значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом;
- терміни фітнесу, а також техніку виконання та методику навчання основних елементів;
- особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу;
- режим занять і регулювання навантаження при виконанні оздоровчо-тренувальних програм фітнесу;
- забезпечення місць та безпеки проведення занять з фітнесу.

### **вміти:**

- Подавати під музику команди та спеціальні жести для початку-закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності з музичним розміром;
- володіти навичками страхівки і допомоги при виконанні вправ фітнесу;
- складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок ) базової аеробіки у відповідності до музичного супроводу;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) фанк-аеробіки;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) танцювальної-аеробіки;
- складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок ) степ – фітнесу у відповідності до музичного супроводу;

- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) футболу;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) йога-фітнесу;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) памп-фітнесу (з гантелями, еспандерами);
- виконувати і проводити вправи стренфлексу;
- складати, записувати та виконувати комплекс вправ стретчингу;
- уміти показувати і проводити під музичний супровід основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці;
- уміти виправляти помилки на всій групі і індивідуально по ходу виконання вправ;
- організувати або взяти участь у проведенні змагань з одного виду фітнесу.

### **3.Програма навчальної дисципліни**

#### **МОДУЛЬ І**

#### **1. Загальні основи фітнесу.**

Лекція ( 2 год. ).

Поняття фітнесу. Мета та завдання фітнесу. Характеристика окремих видів фітнесу: аеробіка, аквафітнес, памп-фітнес, фітбол, слайд- фітнес, спінбайк – фітнес, степ-фітнес, йога-фітнес, тае бо, стретчинг. Технічні засоби забезпечення занять оздоровчим фітнесом. Вправи на тренажерах.

Методично - практичні заняття (12 год. ).

*Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.*

Музичне та термінологічне забезпечення занять з базової аеробіки. Види спеціальних жестів під час проведення занять з базової аеробіки. Підрахунок, команди, вказівки. Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Проведення окремих частин оздоровчо - тренувальної програми з аеробіки. Методика проведення занять

аеробікою: метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль.

*Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки.*

Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки: вправи на гнучкість, силу, стрибки, повороти, рівновага. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з танцювальної - аеробіки на оцінку.

*Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки.*

Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки. Способи підрахунку та методичні вказівки при проведенні вправ. Типові види вправ фанк - аеробіки. Техніка виконання та методика навчання вправам фанк - аеробіки. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди кроків, які використовуються у фанк - аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фанк - аеробіки. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.

Семінарські заняття (2 год.).

Опитування студентів з питань, що стосуються особливостей організації і методики проведення оздоровчих занять з базової, танцювальної, фанк – аеробіки.

## **2. Оздоровчо - тренувальна програма з оздоровчого фітнесу**

Лекція ( 2 год. )

Класифікація вправ фітнесу. Зміст занять з різних видів фітнесу. Загальна структура, класифікація та зміст оздоровчо - тренувальних програм. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм. Значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу.

Методично - практичні заняття (8 год. ).

*Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп-фітнесу).*

Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок (без предметів та з гантелями, еспандерами). Загальна структура та зміст уроку силового фітнесу. оздоровчо - тренувальної програми. Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу.

Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.

*Побудова оздоровчо - тренувальної програми зі стретчингу*

Типові види вправ стретчингу. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом. Заборонені елементи та вправи. Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок. Розробка та складання програми для занять стретчингом з різними віковими групами. Проведення однієї частини оздоровчо–тренувальних програм зі стретчингу на оцінку.

*Побудова оздоровчо - тренувальної програми йога – фітнесу*

Типові види вправ йога - фітнесу. Особливості виконання різних видів асан розподільним та потоковим способом. Заборонені елементи та вправи йоги. Проведення однієї частини оздоровчо–тренувальних програм на оцінку йога - фітнесу.

Семінарські заняття (2 год.).

Опитування студентів з питань, що стосуються особливостей організації і методики проведення оздоровчих занять з силового – фітнесу, стретчингу, йога - фітнесу.

**3. Методика проведення оздоровчо – тренувальних програм з фітнесу.**

Особливості застосування термінології на заняттях з оздоровчого фітнесу. Методика проведення занять з оздоровчого фітнесу. Регулювання навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу. Особливості проведення занять з жінками.

Методично - практичні заняття (12 год.)

*Особливості методики проведення занять зі степ - фітнесу.*

Спеціальна термінологія вправ степ – фітнесу. Вихідні положення. Техніка виконання та методика навчання вправам степ - фітнесу. Заборонені елементи та вправи. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) зі степ - фітнесу. Проведення оздоровчо - тренувальної програми ( уроку ) зі степ – фітнесу на оцінку.

*Побудова оздоровчо - тренувальної програми ( уроку ) з фітболу.*

Техніка виконання та методика навчання вправам фітболу. Основні різновиди кроків і елементи, які використовуються у фітболі. Вихідні положення. Вправи з м'ячем. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фітболу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фітболу на оцінку

*Техніка виконання та методика навчання вправам стренфлексу.*

Ознайомлення з тренажером «Стренфлекс». Типові види вправ зі стренфлексу. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди вправ, які використовуються у стренфлексі. Структурні групи вправ стренфлексу: вправи на гнучкість, статичну силу, динамічну силу, стрибки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з стренфлексу. Організація і методика проведення змагань зі стренфлексу. Правила змагань. Вимоги до місця проведення змагань. Проведення вправ стренфлексу на оцінку.

Семінарські заняття (2 год.).

Опитування студентів з питань, що стосуються особливостей організації і методики проведення оздоровчих занять з фітбол - фітнесу, степ – фітнесу, стренфлексу.

Методично - практичні заняття (8 год.)

*Особливості організації та проведення змагань з фітнесу*

Техніка виконання та методика навчання обов'язковим та необхідним елементам аеробіки і фітнесу. Ракурси виконання обов'язкових елементів. Підвідні вправи, послідовність навчання. Прийоми та правила навчання та виправлення помилок. Зміст і особливості методики складання змагальної композиції з танцювальної аеробіки. Особливості композиційного малюнку змагальних вправ. Композиційні недоліки. Підготовка до змагань з аеробіки і фітнесу: порядок виступів у змаганнях, вимоги до змагального майданчику. Технічне забезпечення змагань. Програма змагань. Положення про змагання. Правила змагань. Організація, комплектація і обов'язки суддівської колегії. Суддівство змагань. Визначення переможців та призерів.

Семінарські заняття (2 год.).

Опитування студентів і письмова робота з питань, що стосуються особливостей організації і проведення змагань зі спортивної аеробіки та фітнесу.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ

З ТЕОРІЇ



Знати навчальний матеріал теоретичного розділу програми: загальні основи фітнесу; зміст та методика проведення оздоровчо - тренувальних програм з різних видів фітнесу; тестування та контроль в процесі оздоровчих занять фітнесом; зміст та методика проведення оздоровчих занять засобами стренфлексу; методика проведення занять з фітнесу з різними віковими групами; організація змагань з різних видів фітнесу.

### З ПРАКТИКИ

Оволодіти професійно – педагогічними вміннями і навичками: чітка подача команд під час проведення занять; виправлення помилок і підрахунок під музичний супровід; проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг).

Організувати або взяти участь у проведенні змагань з аеробіки і фітнесу.

### **На основі вивченого матеріалу студент повинен**

#### **ЗНАТИ:**

1. Особливості організації і методики проведення занять різних видів фітнесу (аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг).
2. Характеристику основних засобів фітнесу, які застосовуються для оздоровлення населення.
3. Загальну структуру, класифікацію та зміст оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу (аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг).
4. Значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом.
5. Терміни фітнесу, а також техніку виконання та методику навчання основних елементів.
6. Особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.
7. Режим занять і регулювання навантаження при виконанні оздоровчо-тренувальних програм фітнесу.
8. Забезпечення місць та безпеки проведення занять з фітнесу.

#### **УМІТИ:**

1. Подавати під музику команди та спеціальні жести для початку-закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності з музичним розміром.

2. Володіти навиками страховки і допомоги при виконанні вправ фітнесу.
3. Складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок ) базової аеробіки у відповідності до музичного супроводу.
4. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) фанк-аеробіки.
5. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) танцювальної-аеробіки.
6. Складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок ) степ – фітнесу у відповідності до музичного супроводу.
7. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) фітболу.
8. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) йога-фітнесу.
9. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок ) памп-фітнесу (з гантелями, еспандерами).
10. Виконувати і проводити вправи стренфлексу.
11. Складати, записувати та виконувати комплекс вправ стретчингу.
12. Уміти показувати і проводити під музичний супровід основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.
13. Уміти виправляти помилки на всій групі і індивідуально по ходу виконання вправ.
14. Організувати або взяти участь у проведенні змагань з одного виду фітнесу.

#### **Розподіл навчальних годин за модулями**

№ п/п	Теми модулів	Кількість годин			Макс. кількість балів за модуль
		Лекції	Практичні заняття	Самост. робота	
1.	Загальні основи фітнесу.	2	14	20	30
2.	Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.	2	10	20	30
3.	Методика проведення оздоровчо - тренувальних програм з фітнесу	2	12	20	40
Всього 90годин, з них:		6	24	60	100

# ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА МОДУЛЯМИ

## МОДУЛЬ 1.

### Загальні основи фітнесу.

#### ТЕМА 1. Загальні основи фітнесу.

**Мета:** оволодіти знаннями та первинними навичками проведення оздоровчо-тренувальних програм (уроків ) фітнесу.

**Завдання:**

1. Засвоїти основи методики проведення занять з різних видів фітнесу.
2. Оволодіти спеціальними жестами і термінологією.
3. Засвоїти основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.

#### *Теми та короткий зміст лекцій*

##### **Тема 1. Загальні основи фітнесу (2 год.)**

Поняття фітнесу. Мета та завдання фітнесу. Характеристика окремих видів фітнесу: аеробіка, аквафітнес, памп-фітнес, фітбол, слайд- фітнес, спінбайк – фітнес, степ-фітнес, йога-фітнес, тае бо, стретчинг. Технічні засоби забезпечення занять оздоровчим фітнесом. Вправи на тренажерах.

#### **Теми та зміст практичних занять**

##### **Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки (4 год.)**

Музичне та термінологічне забезпечення занять з базової аеробіки. Види спеціальних жестів під час проведення занять з базової аеробіки. Підрахунок, команди, вказівки. Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Проведення окремих частин оздоровчо - тренувальної програми з аеробіки. Методика проведення занять аеробікою: метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль.

##### **Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки (4 год.)**

Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки: вправи на

гнучкість, силу, стрибки, повороти, рівновага. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з танцювальної - *аеробіки* на оцінку.

**Тема 3. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки(4 год.)**

Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки. Способи підрахунку та методичні вказівки при проведенні вправ. Типові види вправ фанк - аеробіки. Техніка виконання та методика навчання вправам фанк - аеробіки. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди кроків, які використовуються у фанк - аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фанк - аеробіки. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.

Теми та зміст семінарських занять

**Тема 1. Контрольне опитування (2 год.).**

Опитування студентів з питань, що стосуються особливостей організації і методики проведення оздоровчих занять з базової, танцювальної, фанк – аеробіки.

**Теми та зміст самостійної роботи студентів**

**Тема 1. Характеристика системи каланетик ( 6 год.)**

Мета та завдання каланетики. Зміст та структура заняття. Методика проведення занять за системою каланетик.

**Тема 2. Силова підготовка у формуванні гарної статури (6 год.)**

Конституційні особливості будови тіла. Визначення проблемних зон (груди, живіт, стегна, сідниці) Підбір силових вправ для корекції фігури.

**Види контролю:**

1. Теоретичні знання – 0-10 балів.
2. Контрольні питання – 0-5 балів.
3. Здача практичних нормативів – 0-15 балів.
4. Максимальна сума балів за модуль – 30 балів.
5. Мінімальна сума балів за модуль – 15 балів.

**Перелік контрольних питань модуля:**

1. Дати історичні відомості виникнення фітнесу.
2. Дати визначення поняття « фітнес », назвати види фітнесу.
3. Сайкл рібок.. Характеристика і методика проведення.
4. Аква –фітнес. . Характеристика і методика проведення.

5. Степ – фітнес, заняття на степ – тренажері. Характеристика і методика проведення.
6. Резист – бол.. Характеристика і методика проведення.
7. Слайд фітнес . Визначення, характеристика, методика проведення.
8. Силовий фітнес . Визначення, характеристика, методика проведення.
9. Основи самоконтролю та проти покази до занять фітнесом.
10. Характеристика аеробіки, як одного з видів фітнесу
11. Значення музичного супроводу на заняттях з аеробіки.
12. Види оздоровчої аеробіки та їх характеристика.
13. Особливості занять на тренажері "бігова доріжка." Характеристика і методика проведення.
14. Особливості занять на велотренажері. Характеристика і методика проведення.
15. Особливості занять на лижному тренажері. Характеристика і методика проведення.
16. Веслярський тренажер. Характеристика і методика проведення занять.
17. Характеристика системи – каланетик.

### **Практичні нормативи**

1. Продемонструвати вміння подавати під музику команди та спеціальні жести для початку-закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності з музичним розміром.
2. Уміти показувати і проводити під музичний супровід основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.
3. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) базової аеробіки.
4. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) танцювальної аеробіки.
5. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) фанк - аеробіки.

### **Рекомендована література:**

1. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 – 140.
2. Лин И., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Мякитченко А.В., Григоренко А.В. Международная система подготовки специалистов по аэробике. // Теория и практика физической культуры.1995, № 12.
3. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.

4. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
5. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.

## **МОДУЛЬ 2.**

### **ТЕМА 1. Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.**

**Мета:** оволодіти методикою проведення оздоровчо-тренувальних програм (уроків) фітнесу.

**Завдання:**

1. Засвоїти загальну структуру та зміст оздоровчо - тренувальних програм з різних видів фітнесу.
2. Оволодіти технологією побудови оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу.
3. Оволодіти технікою виконання та методикою проведення оздоровчо-тренувальних програм з силового (памп) фітнесу, йога – фітнесу, стретчінгу.

### **Теми та короткий зміст лекцій**

#### **Тема 1. Оздоровчо - тренувальна програма з оздоровчого фітнесу (2 год.)**

Класифікація вправ фітнесу. Зміст занять з різних видів фітнесу. Загальна структура, класифікація та зміст оздоровчо - тренувальних програм. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм. Значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу.

### **Теми та зміст практичних занять**

#### **Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу) (4 год.)**

Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок (без предметів та з гантелями, еспандерами). Загальна структура та зміст уроку силового фітнесу. оздоровчо - тренувальної програми. Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.

#### **Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми зі стретчінгу(2 год.)**

Типові види вправ стретчінгу. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом. Заборонені елементи та вправи. Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних

м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок. Розробка та складання програми для занять стретчингом з різними віковими групами. Проведення однієї частини оздоровчо–тренувальних програм зі стретчингу на оцінку.

### **Тема 3. Побудова оздоровчо - тренувальної програми йога - фітнесу(2 год.)**

Типові види вправ йога - фітнесу. Особливості виконання різних видів асан розподільним та потоковим способом. Заборонені елементи та вправи йоги. Проведення однієї частини оздоровчо–тренувальних програм на оцінку йога - фітнесу.

Теми та зміст семінарських занять

### **Тема 1. Контрольне опитування (2 год.).**

Опитування студентів з питань, що стосуються особливостей організації і методики проведення оздоровчих занять з силового – фітнесу, стретчингу, йога - фітнесу.

Теми та зміст самостійної роботи студентів

### **Тема 1. Методика проведення занять з фітнесу з різними віковими групами (6 год.)**

Характеристика та методика проведення занять з різними віковими

групами у різних видах фітнесу. Особливості тренувальних навантажень у

різних видах фітнесу. Особливості індивідуальної підготовки тих хто

займається. Особливості складання комплексів та підбір вправ для

проведення занять з людьми різного віку.

**Тема 2. Особливості організації та проведення конкурів – фестивалів з аеробіки і фітнесу. (6 год.)** Підбір вправ та музичного супроводу в залежності від вікових особливостей, статі та підготовленості. Особливості методики складання змагальної композиції.

#### **Види контролю:**

1. Теоретичні знання – 0 - 5 балів;
2. Письмова робота – 0 – 10 балів;
3. Здача практичних нормативів – 0-15 балів;
4. Максимальна сума балів за модуль – 30 балів.
5. Мінімальна сума балів за модуль – 15 балів.

#### **Перелік контрольних питань модуля:**

1. Загальна структура оздоровчо-тренувальної програми з фітнесу.
2. Класифікація уроків з фітнесу.

3. Зміст та коротка характеристика основних засобів оздоровчо-тренувальної програми з фітнесу.
4. Специфічні методи проведення занять.
5. Фактори, що забезпечують безпеку занять.
6. Характеристика засобів проведення занять з силового фітнесу.
7. Дати визначення поняття стретчінг.
8. Характеристика вправ стретчінгу для різних м'язових груп.
9. Визначення та характеристика вправ йога – фітнесу.
10. Методичні особливості проведення занять з йога - фітнесу.

### **Практичні нормативи**

1. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) силового – фітнесу.
2. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) стретчінгу.
3. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) йога -фітнесу.

### **Рекомендована література:**

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / /Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.1996, №9.С.18-19
3. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике.//Учебное пособие. - М.: НПЦ ЦНИИ “Спорт” Госкомспорт СССР.1990.-34с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.-224с.
5. Купер. Л. Модель физического развития Лесли // Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики.1991.
6. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
7. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих.- М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР. 1990.- 18с.
8. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.

### **МОДУЛЬ 3.**



## **ТЕМА 1. Методика проведення оздоровчо – тренувальних програм з фітнесу.**

**Мета:** оволодіти знаннями, навиками організації та методики проведення занять з різних видів фітнесу.

### **Завдання:**

1. Засвоїти основи методики проведення занять з різних видів фітнесу (з футболу, степ – фітнесу, стренфлексу).
2. Оволодіти спеціальними жестами і термінологією.
3. Оволодіти оздоровчо-тренувальною програмою з футболу, степ – фітнесу, стренфлексу .

### **Теми та короткий зміст лекцій**

**Тема 1. Методика проведення оздоровчо – тренувальних програм з фітнесу.** Особливості застосування термінології на заняттях з оздоровчого фітнесу. Методика проведення занять з оздоровчого фітнесу. Регулювання навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу. Особливості проведення занять з жінками.

### **Теми та зміст практичних занять**

**Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми ( уроку ) з футболу. (4 год.)** Техніка виконання та методика навчання вправам футболу. Основні різновиди кроків і елементи, які використовуються у футболі. Вихідні положення. Вправи з м'ячем. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з футболу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з футболу на оцінку.

**Тема 2. Особливості методики проведення занять зі степ - фітнесу (4 год.).**

Спеціальна термінологія вправ степ – фітнесу. Вихідні положення. Техніка виконання та методика навчання вправам степ - фітнесу. Заборонені елементи та вправи. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) зі степ - фітнесу. Проведення оздоровчо - тренувальної програми ( уроку ) зі степ – фітнесу на оцінку.

**Тема 3. Техніка виконання та методика навчання вправам стренфлексу (2 год.).**

Ознайомлення з тренажером «Стренфлекс». Типові види вправ зі стренфлексу. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди вправ, які використовуються у стренфлексі. Структурні групи вправ стренфлексу: вправи на гнучкість, статичну силу, динамічну силу, стрибки. Структура

побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з стренфлексу. Організація і методика проведення змагань зі стренфлексу. Правила змагань. Вимоги до місця проведення змагань. Проведення вправ стренфлексу на оцінку.

Теми та зміст семінарських занять

### **Тема 1. Контрольне опитування (2 год.).**

Опитування студентів з питань, що стосуються особливостей організації і методики проведення оздоровчих занять з фітбол - фітнесу, степ – фітнесу, стренфлексу.

Теми та зміст самостійної роботи студентів

### **Тема 1. Система раціонального харчування (6 год. )**

Значення раціонального харчування для здоров'я людини. Принципи раціонального харчування. Значення білків, жирів, вуглеводів. Практичні рекомендації стосовно раціону та режиму харчування.

### **Тема 2. Особливості використання окремих прийомів страхування й допомоги на заняттях з фітнесу (6 год. )**

Характеристика прийомів страхування і допомоги. Особливості їх використання на заняттях з різних видів фітнесу. Навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання складних координаційних танцювальних і гімнастичних елементів та вправ. Допоміжні засоби для надання допомоги і страховки.

#### **Види контролю:**

1. Теоретичні знання – 0-10 балів.
2. Контрольні питання – 0-5 балів.
3. Здача практичних нормативів – 0-25 балів.
4. Максимальна сума балів за модуль – 40 балів.
5. Мінімальна сума балів за модуль – 24 балів.

#### **Перелік контрольних питань модуля:**

1. Вказівки та команди, які використовують для проведення занять з фітнесу.
2. Методи проведення вправ характерні для любого заняття фітнесом.
3. Рекомендації по тривалості та вивченню стандартних програм з фітнесу.
4. Методичні прийоми регулювання навантаження.
5. Особливості проведення занять з жінками.
6. Дати характеристику фітболу ( м'ячу ), як тренажеру.
7. Вплив фізичних властивостей фітболу на фізичний стан людини.

8. Техніка виконання та методика навчання вправам фітбол - фітнесу.
9. Дати характеристику степ – платформі, як тренажеру.
10. Техніка виконання та методика навчання вправам степ - фітнесу.
11. Типові види вправ зі стренфлексу.
12. Основні різновиди вправ, які використовуються у стренфлексі.
13. Структурні групи вправ стренфлексу: вправи на гнучкість, статичну силу, динамічну силу, стрибки.
14. Техніка виконання та методика навчання вправам стренфлексу.

### **Практичні нормативи**

1. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) фітбол - фітнесу.
2. Уміти показувати та проводити під музичний супровід потоковим способом одну з частин уроку (оздоровчо-тренувальної програми) степ – фітнесу.
3. Уміти показувати, проводити та виконувати дві вправи стренфлексу.

## **МОДУЛЬ 4**

### **Змістовий модуль 1. Особливості структури програми з фанк-аеробіки.**

#### **Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки. Заняття (9-12).**

**Практичне заняття.** Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки. Способи підрахунку та методичні вказівки при проведенні вправ. Типові види вправ фанк - аеробіки. Техніка виконання та методика навчання вправам фанк - аеробіки. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди кроків, які використовуються у фанк - аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фанк - аеробіки. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.

### **Змістовий модуль 2. Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.**

#### **Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу). Заняття (13-15).**

**Практичне заняття.** Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок (без предметів та з гантелями, еспандерами). Загальна структура та зміст уроку силового фітнесу. оздоровчо - тренувальної програми. Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.

**Самостійна робота № 2** Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід.

**Методичні рекомендації до виконання самостійних робіт.**

Скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог:

Форма конспекту.

**Комплекс вправ з оздоровчого фітнесу( вказати спосіб проведення, предмет )**

№ з/п	З М І С Т	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
1.			
2.			
3.			

Комплекс складається з 20 з будь-якого комплексу з оздоровчого фітнесу.

Комплекс складати відповідно до методичних вимог.

**Розподіл балів, які отримують студенти**

*Приклад для заліку*

**Залік виставляється за середнім значенням балів, набраних студентом за модуль 1, 2 та 3 модуль (за умови виконання вимог на мінімальний заліковий бал – 61 з кожного модулю).**

Поточне тестування та самостійна робота Модуль				Сума
Змістовий модуль № 1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль №4	
T1	T2	T3	T4	<b>100</b>
35	15	20	30	

МОДУЛЬ				
	Змістовий модуль № 1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль № 4
	T1 0 – 35	T2 0 – 15	T3 0-20	T4 0 – 30
Теоретичні знання (самостійна робота)	0 – 5	0-5	0-10	
Задача базового комплексу	0-10			
Задача комплексу з степ-аеробіки	0-10			

Здача комплексу вправ з фанк-аергобіки	0-10			
Здача вправ з силового фітнесу		0 – 10		
Здача вправ з танцювальної аеробіки		0 – 10	0-10	
Написання тестових завдань з оздоровчого фітнесу				<b>0-20</b>
Виконання змагальної вправи з оздоровчого фітнесу				<b>0-10</b>
<b>Всього:</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**Самостійна робота:** Конспект проведення змагальної вправи з оздоровчого фітнесу

**Методичні рекомендації для виконання самостійної роботи.**  
**Навчально – методичний матеріал.**

Програма з дисципліни «Оздоровчий фітнес» передбачає вивчення студентами теорії і методики оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчинг).

Спрямована на формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера – інструктора з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг).

Програма передбачає вивчення теорії та методики викладання різних видів фітнесу, оволодіння технікою вправ (аеробіки, памп-фітнесу, фітболу, степ-фітнесу, йога-фітнесу, стретчінгу), а також придбання знань, умінь і навичок необхідних для самостійної педагогічної діяльності.

Значна увага приділяється методиці проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу, методиці розробки оздоровчо-тренувальних програм та організації і проведенню змагань, конкурсів, фестивалів з різних видів фітнесу.

Програма включає лекційні, методично-практичні та семінарські заняття, а також навчальну практику та самостійну роботу студентів, залікові вимоги, список основної та додаткової літератури.

Лекційний матеріал передбачає висвітлення різних напрямків сучасного фітнесу, визначень та характеристик основних понять, окремих занять, вправ. На лекціях розглядаються зміст, структура і методичні особливості проведення оздоровчих занять; особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг).

На методично - практичних заняттях поглиблюється теоретичний зміст, викладений у лекціях, уточнюються питання техніки виконання та методики навчання конкретним елементам, вправам та зв'язкам, більш детально розглядаються питання техніки безпеки та організації педагогічного контролю на заняттях; особливості організації проведення змагань з фітнесу. Студенти вивчають та удосконалюють техніку виконання окремих елементів та рухів, вправ, зв'язок та комбінацій різних видів фітнесу, оволодівають методикою розробки, складання та розучування оздоровчо-тренувальних програм, навичкам застосування спеціальної термінології.

Семінарські заняття передбачають перевірки знань лекційного, методичного та практичного матеріалу. З метою якісної підготовки фахівців, передбачено відвідування занять з фітнесу в державних та приватних клубах, підготовлено відео матеріали, а також подано список рекомендованої літератури.

У процесі навчальної практики у студентів формуються професійно-педагогічні навички навчання різних елементів, вправ та танцювальних зв'язок, проведення занять та змагань з різним контингентом.

Програмою передбачено проведення контролю успішності виконання студентами навчальних вимог та теоретичних знань, практичних вмінь за результатами виконання залікових вимог кожного модуля.

В процесі вивчення програмного матеріалу з дисципліни «Оздоровчий фітнес» студенти повинні:

- Оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності.
- Оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.
- Оволодіти музично - руховими вміннями.
- Оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчинг).
- Оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.
- Засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу «Оздоровчий фітнес»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальна характеристика фітнесу.	5
2.	Види фітнесу.	5
3.	Загальна структура і класифікація уроку фітнесу.	5
4.	Зміст та коротка характеристика засобів уроку аеробіки.	5
5.	Основні кроки, які використовуються в аеробіці.	5
6.	Степ – фітнес, заняття на степ – тренажері. Характеристика і методика проведення.	4
7.	Аква –фітнес. Характеристика і методика проведення.	4
8.	Значення музичного супроводу на заняттях з фітнесу та вимоги до інструктора.	4
9.	Слайд фітнес . Визначення, характеристика, методика проведення.	5
10.	Види оздоровчої аеробіки та їх характеристика.	4
11.	Резист – бол. Характеристика і методика проведення.	4
12.	Силовий фітнес. Визначення, характеристика, методика проведення.	5
13.	Біг, заняття на тренажері "бігова доріжка." Характеристика і методика проведення.	<b>5</b>

### Рекомендована література:

1. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
2. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
3. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
4. Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.
5. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
6. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50

### Допоміжна

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / /Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Белокопытова ЖА. Изменение функционального состояния женщин 30-35 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой. // Мат.ХГХ Всесоюзн.конф. "Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности" Волгоград, 20-23 сентября 1988.-Волгоград, 1998.-С.37.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации. - К.:Молодь, 1986. - 152с.
4. Булгакова Н.Ж. Обоснование занятий аква-аэробикой// Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века" Москва 24-25ноября, 1994г. -С.15-17.
5. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.1996, №9.С.18-19



6. Годик М.А., Барамидзе А.М., Кисилева Т.Г. Стретчиг. Подвижность, гибкость элагантность. – М.: Советский спорт, 1991.-С 7-28
7. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике.//Учебное пособие. - М.: НПЦ ЦНИИ “Спорт” Госкомспорт СССР.1990.-34с.
8. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг. / Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47.
9. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 – 140.
- 10.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.-224с.
- 11.Купер. Л. Модель физического развития Лесли // Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики.1991.
- 12.Лин И., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Мякитченко А.В., Григоренко А.В. Международная система подготовки специалистов по аэробике. // Теория и практика физической культуры.1995, № 12.
- 13.Мякинченко Е.В., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Максимова Е.Д., Григоренко А., Лин И. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика.1999, № 2. С. 2-11.
- 14.Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
- 15.Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
- 16.Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
- 17.Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих.- М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР. 1990.- 18с.
- 18.Романенко В.А. шейпинг. Донецк: новый мир, 199.-336С
- 19.Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.
- 20.Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 – 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.
- 21.Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
- 22.Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
- 23.Aerobik – Training /Gudrun Paul. – Aachen: Meyer und Meyer, 1977.- 167s.
- 24.Cooper K.H. New aerobics for women. USA, Bantam books,1988.- 224.

## **Інформаційні ресурси**

1. Лекції.
2. Всесвітня мережа Інтернет.
3. Бібліотека ЛДУФК.
4. Читальний зал ЛДУФК.
5. Відеоматеріали.