



Силабус курсу

Сучасні фітнес технології

Ступінь вищої освіти – магістр

Галузь знань 07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність 076 «Підприємництво та торгівля»

Освітньо-професійна програма «Підприємництво та торгівля»

Рік навчання: 4, Семестр: 7

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

к.г.н., доц. **Мартусенко Ірина Валеріївна**

Контактна інформація

i.v.martusenko@gmail.com +38 067 889 60 90

Опис дисципліни

Основний зміст дисципліни «Сучасні фітнес технології» - оздоровлення та відновлення організму за допомогою сучасних та новітніх засобів фізичного виховання. Дисципліна навчає основи теорії та методики сучасних силових вправ, техніку виконання, варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси, методам тренувального процесу та його контролю. Вчить нормувати фізичні навантаження з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості використовуючи сучасні фітнес технології.

Структура курсу

Години (лек. / практ.)	Тема	Результати навчання	Завдання
4 / 2	Тема 1. Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ	Знати основи теорії та методики силових фітнес вправ	Тести, опитування
4 / 2	Тема 2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу	Вміти застосовувати сучасні засоби силового фітнесу для розвитку силових здібностей	Контроль техніки виконання, опитування
4 / -	Тема 3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі	Знати методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі	Контроль техніки виконання, опитування
4 / -	Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу.	Вміти дозувати фізичні навантаження на базовому рівні сучасного силового фітнесу	Контроль техніки Виконання тести
4 / -	Тема 5. Робота м'язових груп, техніка виконання вправ.	Знати роботу м'язових груп та техніку виконання вправ	Контроль техніки виконання
4 / 2	Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами	Знати основи гігієни на заняттях силовими вправами	Контроль техніки виконання,

			опитування
6 / 2	Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.	Засвоїти ,які засоби застосовувати для відновлення організму та стимуляції організму	Контроль техніки виконання, опитування

Джерела

1. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручн. для студ. вищ. навчал. закладів фіз. культ. і сп. Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2018. Т. 2. С. 320-353.
2. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом. Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3452/%D0%9C%>.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. К. : ДІА, 2-ге вид. 2019. 444 с.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
5. Губенко О. В. Особливості пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед української молоді. Практ. психологія та соц. робота. 2017. № 12. С. 55-56.
6. Marcus B. H., Forsyth L. Motivating people to be physically active : 2nd edition / B. H. Marcus, L. Forsyth. IL: Human Kinetics, 2019.
7. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 2. С. 320-354.
8. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодібілдерів на етапі початкової підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск № 102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2012. С. 259-262.
9. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія. НПУ ім. М.П. Драгоманова. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.
10. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації": збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.
11. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1, 2016. С. 15- 18. 11.
12. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. №5(49). С. 118-123.

Електронні веб-сайти з фітнесу

1. APOLLO NEXT – спортивний простір для всіх. URL: <https://apollo.online/>
2. Офіційний сайт центру Фітнесу та Боксу RDX. URL: <https://rdxgym.com.ua/ua/>
3. click fraud protection. URL: <https://nobotclick.com/>
4. Офіційний сайт бодібілдингу. URL: <https://Bodybuilding.com>
5. Сайт Живий-міцний. URL <https://Livestrong.com>
6. Fitness Life - мережа фітнес клубів. URL: <https://www.fitnesslife.ua/>
7. Українська дієтологія та здорове харчування. URL: <https://znaimo.gov.ua/chapters/managers-and-educators/kukharia-medpratsivnykam/ukrainski-diietolohy-radiat>
8. Курс про здорове харчування UNICEF. URL: https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=EAIaIQobChMIo8T32_XWgQMVEYfVCh31MQX1EAAAYAiAAEgJHKPD_BwE
9. Фітнес Україна. URL: <https://fitness.org.ua/dieta-harchuvanja/>
10. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності і здоров'я (WHO 57.17 від 25.05.2004; BOO3). URL: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-ru.pdf

Мобільні додатки для тренувань:

1. Fitness Buddy
2. Fitbit Coach
3. 8fit
4. Nike Training Club
5. MyFitnessPal

- 6. Freeletics
- 7. Track Yoga
- 8. MapMyFitness
- 9. Seven
- 10. Sworkit Fitness

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання: для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету (інституту) за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Сучасні фітнес технології (заліковий кредит)			
Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	Разом
30%	40 %	30%	100%
<i>1. Усне опитування під час заняття (Теми 1-3 по 10 балів = 30 балів) 2. Модульна робота = 70 балів</i>	<i>1. Усне опитування під час заняття (Теми 4-7 по 10 балів = 40 балів) 2. Модульна робота = 60 балів</i>	<i>1. Написання та захист КПІЗ = 70 балів. 2. Техніка виконання фітнес - вправ під час тренінгу = 30 балів</i>	

Шкала оцінювання:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом