

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Декан ФЕМ
Андрій КОЦУР
УПРАВЛІННЯ
33680120
08 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Проректор з науково-
педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

08 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Навчально-
наукового інституту
новітніх освітніх
технологій
Святослав ПИТЕЛЬ
08 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

З ДИСЦИПЛІНИ « СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ »

Ступінь вищої освіти – МАГІСТР

Галузь знань – 07 « Управління та адміністрування »

Спеціальність - 076 « Підприємництво та торгівля »

Освітньо-професійна програма - «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність »

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (семін.) (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	1	2	30	15	5	6	94	150	2
Заочна	1	2	8	4	-	-	138	150	2-3 сесія


Тернопіль – ЗУНУ
2024

Робочу програму склав: старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Яковів Василь Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 2 від 03.10 2024 року.

В. о. завідувача кафедри,
кандидат біологічних наук, доцент  Наталія БЕЗПАЛОВА

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 076
« Підприємництво та торгівля », протокол № 3 від 04.10. 2024р.

Голова ГЗС  д-р екон. наук, професорка Ольга СОБКО

Гарант ОП  к.е.н., доцент Роман ВОЛОШИН

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

1.Опис дисципліни «СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

Дисципліна «Сучасні фітнес технології»	Галузь знань, спеціальність, ОКР	Характеристика навчальної Дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань – 01«Освіта/Педагогіка»	Цикл вибіркових дисциплін Мова навчання: українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна – 1</i> <i>Заочна-1</i> Семестр: <i>Денна – 2</i> <i>Заочна-</i> <i>2-3 сесія</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – другий (магістерський)	Лекції : <i>Денна – 30 год</i> Практичні заняття: <i>Денна –15 год</i> Лекції: <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: <i>Денна – 150</i> <i>Заочна -150</i>		Самостійна робота: <i>Денна – 94 год. (в т.ч. тренінг – 6 год.)</i> <i>Заочна – 138 год.</i>
Тижневих годин –10 з них аудиторних –3		Вид підсумкового контролю –залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Сучасні фітнес - технології” є 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 учнів, 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.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Сучасні фітнес - технології” є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силових видів спорту забезпечити формування системи знань з організації та проведення змагань з силових видів спорту.

Завдання лекційних занять:

-формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

Завдання практичних занять:

-систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;

-оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Зміст дисципліни «Сучасні фітнес - технології»

Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Сучасні фітнес - технології».

Тема 1. Загальні основи теорії та методики фітнес вправ.

-основи теорії фітнес вправ.

-основи методики фітнес вправ.

Література: 3, 8.

Тема 2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами фітнесу.

-виконання вправ на сучасних тренажерах

-вправи з допоміжними засобами силового фітнесу

Література: 3, 4, 8.

Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання в силових видах спорту.

Тема 3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.

-методика виконання техніки силових вправ.

-основні принципи тренування в силовому фітнесі.

Література: 2, 3, 4, 5, 11.

Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу.

-основи розвитку організму на початковому етапі підготовки.

-вправи для загального розвитку та зміцнення м'язів.

Література: 5, 6, 10.

Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості спортсмена та засоби відновлення в силових видах спорту.

Тема 5. Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ.

-функціональна робота м'язевих груп організму.

-техніка виконання силових вправ

Література: 2, 3, 5, 6, 11.

Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами.

-форма одягу та взуття для занять силовими вправами.

-використання особистих засобів гігієни в умовах сучасного силового фітнесу

Література:2,5,6,11.

Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності:

-раціональне харчування;

-режим і характер харчування;

-особливості харчування у культуризмі;

-фармакологічні засоби;

-раціональний режим дня;

-педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.

Література:1,7,9,10.

1. Структура залікового кредиту з дисципліни «Сучасні фітнес - технології» (денної та заочної форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>					Контрольні заходи
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінги	
<i>Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Сучасні фітнес - технології»</i>						
<i>Тема 1. Загальні основи теорії та методики фітнес вправ</i>	4/2	2/-	12/18	1	2	Поточне тестування
<i>Тема 2.Розвиток силових здібностей сучасними засобами фітнесу</i>	4/-	2/-	14/20			Поточне тестування
<i>Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання силових фітнес вправ.</i>						
<i>Тема 3.Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі</i>	4/-	2/-	14/20			Поточне тестування Техніка виконання

				2	2	
<i>Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу</i>	4/-	2/-	14/20			Поточне тестування Техніка виконання
<i>Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості та засоби відновлення в силових фітнес вправах.</i>						
<i>Тема 5. Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ</i>	4/2	2/2	14/20			Поточне тестування Техніка виконання
<i>Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами</i>	4/2	2/2	14/20	2	2	Поточне тестування Техніка виконання
<i>Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності</i>	6/2	3/-	14 /20			Поточне тестування
Разом	30/8	15/4	94/138	5	6	

2. Тематика практичних завдань

Практичне заняття № 1

Тема: Загальні основи теорії та методики фітнес вправ.

Мета: 1. Ознайомлення з основами теорії та методики фітнес вправ.

2. Класифікація фізичних вправ.

3. Класифікація рухових дій спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Основи теорії фітнес вправ.

2. Основи методики фітнес вправ.

Література: 3,8.

Практичне заняття № 2

Тема: Розвиток силових здібностей сучасними засобами фітнесу.

Мета: навчити використовувати сучасні засоби розвитку силових здібностей.

Питання для обговорення:

1. Виконання вправ на сучасних тренажерах.
2. Вправи з допоміжними засобами силового фітнесу.

Література: 3, 4, 8, 11.

Практичне заняття № 3

Тема: Методи та принципи тренувального процесу в фітнесі.

Мета: навчити методиці виконання вправи.

Питання для обговорення:

1. Методика виконання техніки силових вправ.
2. Основні принципи тренування в силовому фітнесі.

Література: 2, 3, 4, 5, 10.

Практичне заняття № 4

Тема: Базовий рівень сучасного силового фітнесу.

Мета: ознайомити з базовим рівнем підготовки в силовому фітнесі.

Питання для обговорення:

1. Основи розвитку організму на початковому етапі підготовки.
2. Вправи для загального розвитку та зміцнення м'язів.

Література: 2, 3, 4, 5, 10.

Практичне заняття № 5

Тема: Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ.

Мета: ознайомити з роботою м'язевих груп.

Питання для обговорення:

1. Функціональна робота м'язевих груп організму.
2. Техніка виконання силових вправ.

Література: 5, 6, 10.

Практичне заняття № 6

Тема: Основи гігієни на заняттях силовими вправами.

Мета: ознайомити з основами гігієни на заняттях силовими вправами.

Питання для обговорення:

1. Форма одягу та взуття для занять силовими вправами.
2. Використання особистих засобів гігієни в умовах сучасного силового фітнесу.

Література: 2, 3, 5, 6, 11.

Практичне заняття № 7

Тема: Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Мета: навчити засобам відновлення та стимуляції працездатності.

Питання для обговорення:

1. Раціональне харчування.
2. Режим і характер харчування.
3. Фармакологічні засоби.

4. Раціональний режим дня.

5. Педагогічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.

Література: 1, 7, 9,10.

5. Самостійна робота – денна 94 год./заочна 138 год.

Номер Теми	Тематика	Завдання, реферат
1.	Загальні основи теорії та методики фітнес вправ.	Охарактеризуйте загальні основи теорії та методики фітнес вправ.
2.	Сучасні засоби розвитку силових здібностей за допомогою фітнесу	Охарактеризуйте сучасні засоби розвитку силових здібностей за допомогою фітнесу
3.	Методи та принципи тренувального процесу в фітнесі.	Охарактеризуйте методи та принципи тренувального процесу в фітнесі.
4.	Базовий рівень сучасного фітнесу.	Охарактеризуйте основи базового рівня сучасного фітнесу.
5.	Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ.	Охарактеризуйте роботу м'язевих груп, техніка виконання вправ.
6.	Основи гігієни на заняттях силовими вправами.	Охарактеризуйте основи гігієни на заняттях фітнес вправами.
7.	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	Охарактеризуйте засоби відновлення організму та стимуляції працездатності

6. Тематика і порядок проведення тренінгу.

Тематика: 1. Основи методики виконання фітнес вправ.

Програма тренінгу та методи оцінювання

№ з/п	Тематика	Завдання, тести
1	Розвиток силових здібностей сучасними засобами фітнесу.	Охарактеризувати методику розвитку силових здібностей сучасними засобами фітнесу.
2	Основи гігієни на заняттях з сучасного фітнесу.	Охарактеризувати основні вимоги, щодо гігієни на заняттях з фітнес вправ.
3	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	Охарактеризувати засоби відновлення організму та стимуляції працездатності

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

У процесі вивчення дисципліни «Сучасні фітнес - технології» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних робіт;

7. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Сучасні фітнес -

технології»

визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	20 %	20 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-3	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 4-7	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання)	Оцінка за написання реферату у відповідності до поданих завдань

Шкала оцінювання:

За шкалою ТНЕУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	Задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-7
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-7
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-7

9. Рекомендовані джерела інформації

1. Асратян А. Л. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у діяльність закладу освіти як управлінська проблема / А. Л. Асратян // Модернізація управління в контексті вимог Закону України "Про освіту": матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Харків, 20 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ХНПУ, 2020. – Ч. 1. – С. 18–24.

2. Белкова, Т. О., & Малахова, Ж. В. (2021). ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (198), 73-77.

3. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.- практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). 2020. С. 100–104.
4. Донець О. В., Бугай В. І. Підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційної освіти. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.- практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.). Полтава : Сімон, 2020. С. 164–166.
5. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. (2020). Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. Молодий вчений, № 11 (87). 231-233. [3] Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683.
6. Самохвалова, І. Ю., & Харченко, С. М. (2022). Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (*Rehabilitation & recreation*), (11), 157-162.
7. Паришкура Ю.В., Вихляєв Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. (2022). Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150) С. 78-82
8. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.
9. Тулайдан В.Г. (2020). Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 139 с.
10. Мозолев, О. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414–418.
11. Харланова М. О., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом підготовчого періоду. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. №. 4 (163). С. 179-185.
12. Юденко ОВ, Крушинська НМ, Омельчук ОВ. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021; 3 К(131)21:445-451.
13. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343.
14. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports*

Sciences, 9 (5), 833 – 840.

15. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol 20 (1), Art 19 pp. 142–149.