

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

Станіславова Л.Л.

« 3 » вересня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ФІТНЕСУ»

Назва дисципліни

Галузь знань

01 Освіта, Педагогіка

Спеціальність –

017 Фізична культура і спорт, денної форми навчання

Рівень вищої освіти –

Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма –

Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни –

5 кредитів ЄКТС, Шифр дисципліни – ОЗП.16.

Мова навчання –

українська

Статус дисципліни:

обов'язкова (цикл загальної підготовки)

Факультет –

Гуманітарно-педагогічний

Кафедра – теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин							Вид семестрового контролю	
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проєкт	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
ДФН	1	1	5	150	51	34	-	17	-	99	-	+	-

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня
Програму складено _____ к.н.ф.в.с О.В.Антонюк

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 30 серпня 2019 р.

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ О.О.Солтик

Робоча програма схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради _____ Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Основи фітнесу» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 01.017 «Фізична культура і спорт, денної форми навчання» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування».

Кореквізити – «Практика за профілем майбутньої професії».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

програмні компетентності: здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

програмні результати навчання: здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Метою дисципліни: вивчення навчально-практичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері фізичної культури, ознайомлення студентів з основами побудови та методиці проведення основних видів програм тренувань; прищеплення професійно-педагогічних навичок і умінь у сфері фізичної культури і спорту, для туристських, лікувальних, реабілітаційних та санаторно-курортних комплексів.

Предмет дисципліни : методи та форми побудови фітнес програм на основі фізіологічної та організаційної складової.

Завдання дисципліни: - оцінювати фізичний і функціональний стан індивіда, його придатність до занять тим чи іншим видом фізкультурно-спортивної діяльності; Визначати цілі і завдання навчального та тренувального процесів; Підбирати адекватні поставленим завданням засоби і методи тренування; Визначати величину навантажень, адекватну можливостям індивіда; Оцінювати ефективність використовуваних засобів і методів у навчальному та тренувальному процесі; За допомогою систем тестів здійснювати поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в тренувальний процес; Навчати руховим діям;

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: досконало володіти професійною термінологією та основними поняттями з основ фітнесу. Використовувати у своїй діяльності професійну лексику; Використовувати у професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми занять з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей ти, хто займаються, рівня їх фізичної і спортивної підготовленості; Підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням; Використовувати технічні засоби та інвентар для підвищення ефективності фізкультурно-спортивних занять;

Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
Перший семестр			
Тема 1. Фітнес та його понятійний апарат	2	2	11
Тема 2. Класифікація фітнеса. Групові програми.	4	2	11
Тема 3. Класифікація фітнеса. Тренажерний зал.	4	2	11
Тема 4. Класифікація фітнеса. Авторські методики.	4	2	11
Тема 5. Структура зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань.	4	2	11
Тема 6. Харчування.	4	2	11
Тема 7. Супутні технології у фітнесі.	4	2	11
Тема 8. Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я.	4	2	11
Тема 9. Технологій розвитку фітнесу.	4	1	11
<i>Разом за семестр:</i>	34	17	99

Зміст лекційного курсу для студентів денної форми навчання (5 семестр, 3 курс)

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1.	Тема 1. Фітнес та його понятійний апарат. Загальна характеристика фітнесу. Поняття фітнес-тренер та варіанти його тлумачення в Україні й за кордоном. Літ.: [1] с. 9-34; [5] с. 25-41; [10] с.17-21.	2
2.	Тема 2. Класифікація фітнесу. Групові програми. Класифікація фітнесу. Групові програми. Базові види. Аквафітнес. Танцювальні види. Martial Art. Ментальні види. Літ.: [1] с.34-172; [2] с. 5-35; [11] с.43-69.	4
3.	Тема 3. Класифікація фітнесу. Тренажерний зал. Класифікація тренажерного залу. Кардіо зона. Силова зона. Кросфіт зона. Стрейчінг зона. Літ.: [9] с.134; [6] с. 26-33; [8] с. 19-24;	4
4.	Тема 4. Класифікація фітнесу. Авторські методики. Kinesis® One. High Energy. Aerobic trainingtrx Suspension training. Оздоровча система Бубновського. Fitycurves. Спінінг. EMC – тренування. Канго джамп. Jumping. Fly фітнес. Літ.: [9] с.136-187; [15] с. 255-311; [19] с.107-135.	4
5.	Тема 5. Структура зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань. Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм для тренування. Підходи до обрання виду фітнесу. Самостійні заняття фітнесом. Планування занять з фітнесу. Літ.: [11] с. 69-95; [13] с.237-270.	4
6.	Тема 6. Харчування. Основні продукти харчування і їх призначення. Фітнес дієта. Рекомендації по контролю за масою тіла. Продукти спортивного харчування. Літ.: [11] с.166; [13] с.119-140.	4
7	Тема 7. Супутні технології у фітнесі. Одяг для фітнесу: секрети сучасних матеріалі. Різне програмне забезпечення та гаджети для фітнесу. Різновиди та принципи використання програм побудови харчування та підрахунку калорій. Літ.: [11] с.202; [14] с.202;	4
8	Тема 8. Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я. Визначення стану здоров'я. Контроль за станом здоров'я клієнта. Перетренування і перенапруження.	4

	Літ.: [1] с. 273-281; [2] с.444; [11] с.162; [12]; [13] с. 108-119;	
9	Тема 9. Технології розвитку фітнесу. Фітнес фестивалі. Фітнес конвенції. Фітнес семінари та мастер-класи. Фітнес конгреси. Освітні центри по навчанню фітнес-тренерів. Літ.: [2] с. 447; [9] с. 270;	4
<i>Разом за семестр</i>		34

**Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання
5 семестр 3 курсу**

№	Теми практичних занять	Кількість Годин
1.	Тема 1. Фітнес та його понятійний апарат. 1. Загальна характеристика фітнесу. 2. Поняття фітнес-тренер та варіанти його тлумачення в Україні й за кордоном. Літ.: [1] с. 9-34; [5] с. 25-41; [10] с.17-21.	2
2.	Тема 2. Класифікація фітнесу. Групові програми. 1. Класифікація фітнесу. 2. Групові програми. 3. Базові види. 4. Аквафітнес. 5. Танцювальні види. 6. Martial Art. 7. Ментальні види. Літ.: [1] с.34-172; [2] с. 5-35; [11] с.43-69.	2
3.	Тема 3. Класифікація фітнесу. Тренажерний зал. 1. Класифікація тренажерного залу. 2. Кардіо зона. 3. Силова зона. 4. Кросфіт зона. 5. Стрейчінг зона. Літ.: [9] с.134; [6] с. 26-33; [8] с. 19-24;	2
4.	Тема 4. Класифікація фітнесу. Авторські методики. 1. Kinesis® One. 2. High Energy Aerobic training 3. TRX Suspension training. 4. Оздоровча система Бубновського. 5. Fitcurves. 6. Спінінг. 7. ЕМС – тренування. 8. Канго джамп. 9. Jumping. 10. Fly фітнес. Літ.: [9] с.136-187; [15] с. 255-311; [19] с.107-135.	2
5.	Тема 5. Структура, зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань. 1. Структура і зміст фітнес-програм. 2. Принципи побудови фітнес-програм для тренування. 3. Підходи до обрання виду фітнесу. 4. Самостійні заняття фітнесом. 5. Планування занять з фітнесу. Літ.: [11] с. 69-95; [13] с.237-270.	2
6.	Тема 6. Харчування. 1. Основні продукти харчування і їх призначення. 2. Фітнес дієта. 3. Рекомендації по контролю за масою тіла. 4. Продукти спортивного харчування. Літ.: [11] с.166; [13] с.119-140.	2

7	Тема 7. Супутні технології у фітнесі. 1. Одяг для фітнесу: секрети сучасних матеріалів. 2. Різні програмне забезпечення та гаджети для фітнесу. 3. Різновиди та принципи використання програм побудови харчування та підрахунку калорій. Літ.: [11] с.202; [14] с.202;	2
8	Тема 8. Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я. 1. Визначення стану здоров'я. 2. Контроль за станом здоров'я клієнта. 3. Перетренування і перенапруження. Літ.: [1] с. 273-281; [2] с.444; [11] с.162; [12]; [13] с. 108-119;	2
9	Тема 9. Технологій розвитку фітнесу. 1. Фітнес семінари та мастер-класи. 2. Фітнес фестивалі. 3. Фітнес конвенції. 4. Фітнес конгреси. 5. Освітні центри по навчанню фітнес-тренерів. Літ.: [2] с. 447; [9] с. 270;	1
<i>Разом за семестр</i>		<i>17</i>

Зміст самостійної роботи для студентів денної форми навчання

5 семестр, 3 курс

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема 1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 Закріпити знання з сучасних фітнес технологій, його понятійного апарату. Проаналізувати статус фітнес-тренерів в інших країнах світу. Літ.: [1] с. 9-34; [5] с. 25-41; [10] с.17-21.	11
Тема 2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Закріпити знання по класифікації в СФТ, вивчити які з видів групових занять самі ефективніші: для скидання ваги, покращення осанки, збільшення амплітуди рухів, зняття стресу. Дослідити побічну дію при їх передозуванні. Знайти і проаналізувати інші види занять, які можна було б віднести до групових занять. Літ.: [1] с.34-172; [2] с. 5-35; [11] с.43-69.	11
Тема 3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Закріпити знання по класифікації в СФТ, вивчити які з видів занять в тренажерному залі самі ефективніші: для скидання ваги, набору м'язової маси, покращення осанки, збільшення амплітуди рухів, покращення координації. Дослідити можливу побічну дію при їх передозуванні. Знайти і проаналізувати інші види занять, які можна було б віднести до даної групи. Літ.: [9] с.134; [6] с. 26-33; [8] с. 19-24;	11
Тема 4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися особливості застосування кожної із розглянутих авторських методик. Додатково самостійно проаналізувати фітнес-ринок та виділити методики, які користуються попитом і також позиціонуються, як авторські. Літ.: [9] с.136-187; [15] с. 255-311; [19] с.107-135.	11
Тема 5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання	11

	практичної роботи № 5 Закріпити знання з структури і змісту фітнес-програм, принципів побудови фітнес-програм для тренування, підходів до обрання виду фітнесу та самостійних занять фітнесом, а також їх правильного планування. Літ.: [11] с. 69-95; [13] с.237-270.	
Тема 6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної роботи № 6 Закріпити знання з харчування, особливостей енергетичного метаболізму, харчової стратегії, потреби у вуглеводах, жирах, білках, вітамінах та мінералах, харчування спортсменів перед змаганнями, харчування спортсменів під час змагань, харчування людей із різним типом тілобудови, харчування в залежності від поставлених цілей та форми заняття. Принципи здорового харчування у фітнес індустрії. Літ.: [11] с.166; [13] с.119-140.	11
Тема 7.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7, підготовка до виконання практичної роботи № 7 Закріпити знання із супутні технології у фітнесі , одягу для фітнесу: секрети сучасних матеріалів. Розібратися в основах застосування різного програмного забезпечення та гаджетів для фітнесу. Літ.: [11] с.202; [14] с.202;	11
Тема 8.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 8, підготовка до виконання практичної роботи № 8 Закріпити знання із найпоширеніших у фітнесі методик оцінки стану здоров'я, визначення стану здоров'я, контроль за станом здоров'я клієнта на основі показників оцінки стану здоров'я, зміни стану здоров'я і фізичної підготовленості, визначення та запобігання перетренуванню і перенапруженню. Літ.: [1] с. 273-281; [2] с.444; [11] с.162; [12]; [13] с. 108-119;	11
Тема 9.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 9, підготовка до виконання практичної роботи № 9 Закріпити знання із застосування технологій розвитку фітнесу, фітнес семінарів та мастер-класів, фітнес фестивалів, фітнес конвенцій та фітнес конгресів. Розібратися в основах діяльності освітніх центрів по навчанню фітнес-тренерів. Літ.: [2] с. 447; [9] с. 270;	11
Разом за семестр		99

4.ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням візуалізації); практичного заняття (з використанням методів комп'ютерного моделювання, тренінгів, практикумів), самостійна робота (реферат) і мають за мету – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з організації та проведення різних форм занять, тощо.

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення: спортивні зали (групові зали, тренажерний зал); зал важкої атлетики; спеціальний спортивний інвентар (кардіотренажери, грузоблочні тренажери, гантелі, штанга важкоатлетична і пауерліфтерська, гири, тощо).

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі форми оцінювання:

- усне опитування перед допуском до практичного заняття;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (залік), вважається невстигаючим.

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним

	критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Основи фітнесу», і проходить у вигляді заліку. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема: засвоєння теоретичного матеріалу відповідних тем перевіряється поточним і підсумковим контролем; якість виконання, набуття теоретичних знань і практичних умінь та навичок перевіряється виконанням письмових атестацій і контрольних робіт та індивідуальних завдань згідно робочого плану.

Поточний контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-3.

Поточний контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 4-6.

Поточний контроль №3 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 7-9.

Контрольна робота передбачає письмові відповіді стосовно тем № 1-9.

Реферат по темі, що давався на самостійне опрацювання.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Контрольні заходи		Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль, залік	
<i>Перший семестр</i>							
Тестовий контроль						Контрольна робота (КР)	
ПК1	ПК2	ПК3	Реферат (РФ)				
0,2	0,2	0,2	0,1			0,3 ВК.	

Умовні позначення: ПК – поточний контроль; КР – контрольна робота; РФ – реферат; ВК – ваговий коефіцієнт.

Тема рефератів.

1. Історія виникнення оздоровчої аеробіки.
2. Поняття фітнес і історія його становлення.
3. Раціональне харчування.

4. Переваги оздоровчої танцювальної аеробіки.
5. Особливості проведення занять на фітболі.
6. Форми проведення та організація занять аква-аеробікою.
7. Переваги степ-аеробіки.
8. Можливості використання степ-платформ в фітнесі.
9. Пілатес і історія його виникнення.
10. Калланетік і історія його виникнення.
11. Дитячий фітнес.
12. Методика проведення занять в тренажерному залі.
13. Методика кругового тренування в фітнесі.
14. Історія виникнення кроссфіту.
15. Роль «кардіозони» в фітнес клубі.
16. Фітнес діти, види і характеристика.
17. Спортивне харчування для набору м'язової маси.
18. Форми діагностики стану здоров'я клієнта у фітнесі.
19. Принцип роботи гаджетів для побудови тренувальних програм.
20. Найпоширеніші технології, що використовуються в одязі для фітнесу.
21. Принципи побудови фітнес–програм тренувань для розвитку максимальної сили м'язів?

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ:

1. Види класифікація фітнесу
2. Дати визначення поняттю «Групові програми».
3. Перелічіть та охарактеризуйте основні напрямки групових програм, які належать до «Базових видів».
4. Дати коротку характеристику аквафітнесу.
5. Особливості фітнес-програм танцювальної направленості.
6. Загальна характеристика фітнес-програм «бойового напрямку».
7. Йога, як вид ментального фітнесу.
8. Пілатес, як вид ментального фітнесу.
9. Інші види ментального фітнесу.
10. Коротко охарактеризуйте «загальний фітнес або увідний».
11. Дати визначення поняттю «фітнес».
12. Перелічити і охарактеризувати основні переваги занять фітнесом.
13. Виникнення і розвиток «спортивного фітнесу».
14. Основне поняття «фітнес тренер».
15. Які професійні вимоги ставляться до фітнес-тренера?
16. Завдання та обов'язки фітнес-тренера.
17. Що повинен знати фітнес-тренер?
18. Види класифікація тренажерного залу
19. Дати характеристику кардіозоні.
20. Перелічіть основні види, що представлені в кардіозоні.
21. Дати коротку характеристику біговим доріжкам.
22. Дати коротку характеристику велотренажерам.
23. Дати коротку характеристику степ тренажерам та еліпсоїдним.
24. Дати коротку характеристику гребному тренажеру та тренажеру для рук.
25. Дати характеристику силовій зоні.
26. Особливості зони вільної ваги.

27. Зона грузоблочних тренажерів та їх переваги.
28. Особливості зони кросфіту.
29. Принцип використання зони стречингу.
30. З яких компонентів складається структура фітнес-програми?
31. З скількох блоків складаються фітнес-програми, заснованих на оздоровчих видах гімнастики?
32. Чому стречинг є важливим компонентом сучасних фітнес-програм?
33. Як скласти фітнес-програму тренувань для досягнення бажаних вами цілей?
34. Основний принцип режиму або типу тренувань?
35. Які особливості закладені в частоту занять?
36. За допомогою яких механізмів регулюється тривалість кожного заняття?
37. За допомогою яких механізмів регулюється інтенсивність кожного заняття?
38. Які пункти слід врахувати, щоб якісно організувати самостійні заняття фітнесом у домашніх умовах?
39. Чи збільшує рухова активність затрати енергії і яким чином?
40. Що відноситься до основних продуктів харчування і в якій кількості?
41. Що таке білки і яка їх функція?
42. Що таке вуглеводи і яка їх функція?
43. Жири і їх функція?
44. Три основні правила фітнес-дієти?
45. П'ять універсальних правил харчування?
46. Десять правил харчування: форма і рельєф?
47. Десять правил харчування: нарощування маси?
48. Протеїн та його види.
49. Гейнер та його різновиди.
50. Креатин та його різновиди.
51. Які є різновиди амінокислот?
52. Передтренувальні засоби спортивного харчування.
53. Післятренувальні комплекси.
54. Комплекси вітамінів та мінералів?
55. Які є комплекси є для суглобів та зв'язок?
56. Найпоширеніші технології, що використовуються в одязі для фітнесу.
57. Мірил (Meryl), тактель (Tactel). Які особливості даних технологій?
58. Поліестер. Яка особливість даної технології?
59. Еластан. Яка особливість даної технології?
60. Саплекс (Supplex). Яка особливість даної технології?
61. Бавовна. Яка особливість даної технології?
62. Спортивна кардіо-футболка Rooti. Принцип та особливості застосування?
63. Новітній біодатчик WMe 2. Принцип та особливості застосування?
64. Hexoskin - спортивний одяг з вбудованими датчиками. Принцип та особливості застосування?
65. Принцип роботи гаджетів для побудови тренувальних програм.
66. Функції Nike+Training Club.
67. Особливості, що включені в основі гаджета «Супертреніровка за 7 хвилин».
68. Основні особливості застосування «фітнес-трекерів».
69. Polar FT 7, характеристики і функції.
70. Самий сучасний фітнес трекер для плавання, особливості та принцип дії.
71. Які принципи закладені в роботі гаджетів, що допомагають слідкувати за вагою тіла.
72. Що таке Індекс Маса Тіла?
73. Що характеризує Вегетативний індекс (індекс Кердо)?
74. Що таке артеріальний тиск (АТ) і які його характеристики?
75. Що таке систолічний тиск (АТС), які його характеристики?

76. Діастолічний тиск (АДТ)?
77. Пульсовий тиск (ПД), характеристика і як визначається?
78. Середній артеріальний тиск (САТ), що характеризує і як визначити?
79. П'ять типів реакції серцево-судинної системи (ССС) на фізичне навантаження?
80. Нормотонічний тип реакції ССС виникає якщо?
81. Дистонічний тип реакції, як правило, виникає після ..?
82. Гіпертонічний тип реакції характеризується?
83. Реакція з ступінчастим зростанням максимального артеріального тиску характеризується?
84. Гіпотонічний тип реакції характеризується?
85. Якщо плануються тренувальні заняття високої інтенсивності то необхідно?
86. Для чого потрібен контроль за станом здоров'я клієнта.
87. До числа найпростіших методів, які не потребують складної апаратури та спеціальних медичних знань відносяться?
88. Що таке Анамнез і візуальне спостереження? Їх характеристика!
89. При дослідженні функціонального стану серцево-судинної системи звертають увагу на?
90. Що дозволяє виявляти вимірювання артеріального тиску?
91. Дослідження показників функції зовнішнього дихання, його значення та методи вимірювання.
92. Коли і для чого проводяться дослідження змін ЖЕЛ, МВЛ?
93. Втома та її прояви.
94. Перевтома характеризується?
95. Що таке перетренованість?
96. Причини, що сприяють розвитку перевтоми і перетренованості?
97. Перенапруження та його види?
98. Для чого потрібне підвищення кваліфікації, навчання фітнес інструкторів?
99. Що таке Фітнес-фестиваль ?
100. Що таке Фітнес-конвенція її функція?
101. Що таке Фітнес-Семінари?
102. Що таке Майстер-клас ?
103. Що таке Воркшоп?
104. Що таке Фітнес конгрес?
105. Назвати самі актуальні фітнес школи в Україні?

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Навчально-методичний комплекс.
2. Підручники і навчальні посібники: «Аеробіка» «Силові види спорту» «Сучасне силове тренування» «Сучасні фітнес технології» та інші.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.
2. Бєстєвишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Бєстєвишвили. – СПб.: Нєстор-История. – 2011. – 536 с.
3. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012.— № 11. — С. 186-188.
4. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: дис. на соискание ученой степени канд. пед. Наук / К. Д. Волков. — Москва, 2009. — 186 с.
5. Дутчак М.В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи / М.В. Дутчак // Спортивна наука України, 2010. — № 2. — С. 25-41.
6. Эрл Роджер В. Основы персональной тренировки/ Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. — Киев: Олимпийская литература. — 2012, 724 с.

7. Dalleck L. C. The History of Fitness/ L.C. Dalleck, L. Kravitz// IDEA Health and Fitness Source, 2002. — vol. 20(2). — pp.26 – 33.
8. Malek M. N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA)/ Malek M. N., D. P. Nalbon, D. E. Berger, J. W. Coburn/ Importance of health science education for personal fitness trainers// Journal of Strength and Conditioning Research, 2002. — vol. 16 (1), pp. 19-24.
9. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 287 с.
10. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187
11. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
12. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
13. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

14. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.
15. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. - 228 с.
16. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук. світ, 2008. - 198 с.
17. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. - К.: Олімпійська література, 2010.-248 с.
18. 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.
19. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
20. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2008. - 824 с.
21. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 1992. – 288 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

22. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
23. Модульний курс для дистанційної форми навчання. Доступ до ресурсу: <http://dn.khnu.km.ua/>
24. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.
25. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.
26. <https://www.yakaboo.ua/ua/knigi/zdorov-e-fitness-pravil-noe-pitanie/fitness-fizicheskieuprazhnenija/bodibilding.html>.
27. <https://www.fit4life.ru/bodibilding/knigi-po-bodibildingu.html>.