

Хмельницький національний університет



ПРАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи  
ХНУ

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

29 Серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ


<i>Призначення Робочої програми</i>	для освітніх програм різних спеціальностей
<i>Рівень вищої освіти</i>	перший (бакалаврський)
<i>Мова навчання</i>	українська
<i>Обсяг дисципліни</i>	4 кредити ЄКТС
<i>Статус дисципліни</i>	вибіркова
<i>Факультет</i>	здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
<i>Кафедра</i>	теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Загальне навантаження		Кількість годин						Вид семестрового контролю		
	Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, В т.ч. ІРС	Курсовий проект	Залік	Іспит
			Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
ДФН	4	120	51	17	-	34	-	69	-	+	-

Робоча програма складена на основі освітньої програми (навчального плану) підготовки бакалаврів (магістрів)

Робоча програма складена  к.н.ф.в.с., доцент Олександр АНТОНІУК

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 № 1. Зав. кафедри  Олександр СОЛТИК

Хмельницький 2024

## ВСТУП

Центральне місце в навчальних планах педагога з фізичної культури та спорту займають професійно-орієнтовні дисципліни, від якості засвоєння яких суттєво залежить становлення професіоналізму майбутнього фахівця. Серед професійно-орієнтовних дисциплін важливе місце посідає дисципліна «Сучасні фітнес-технології», яка входить до основного циклу спортивно-педагогічних дисциплін і має велике навчальне, виховне, оздоровчо-профілактичне та прикладне значення.

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

### **Завдання викладання 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;
- Контролювати ефективність техніки фізкультурно-спортивних рухів, розробляти і використовувати прийоми її вдосконалення;
- Використовувати комп'ютерну техніку, комп'ютерні програми для планування навчального та тренувального процесів, обліку виконуваних тренувальних навантажень, контролю за станом тих, що займаються, коригування тренувального процесу, вирішення інших практичних завдань;
- Сприяти формуванню особистості учнів в процесі занять фізичною культурою і спортом, її залученню до загальнолюдських цінностей, до здорового способу життя.

Програма курсу «Сучасні фітнес-технології» складена у відповідності з вимогами ступеневої підготовки фахівців з кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

Навчальний процес складається з лекцій, практичних занять, а також самостійної роботи студентів з відповідною кількістю годин кожного розділу.

**Лекції.** Цільове спрямування: інформаційне забезпечення теоретичного матеріалу. Методичне забезпечення: лекційний курс. Контрольні заходи: підсумковий контроль – контроль засвоєння студентами теоретичного матеріалу – семестровий контроль.

**Практичні заняття.** Цільове спрямування: формування професійних умінь та навичок практичного застосування основних теоретичних положень.

**Самостійна робота.** Цільове спрямування: підвищення рівня індивідуальної підготовки, розкриття індивідуальних творчих здібностей. Методичне забезпечення: методичні матеріали. Контрольні заходи: а) поточний контроль; б) підсумковий контроль.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен:

### **Знати:**

- сутність і значимість своєї професії, основні проблеми, що визначають конкретну область своєї майбутньої професії, їх взаємозв'язок у системі знань;
- Анатомічна будова і функції органів і систем організму людини, закономірності психічного, фізичного розвитку та особливості їх прояву в різні вікові періоди;
- Санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері туризму;
- Психофізіологічні, соціально-психологічні та медико-біологічні закономірності розвитку фізичних здібностей і рухових умінь займаються;

- Методи медико-біологічного, педагогічного і психологічного контролю стану займаються;

- Фактори та причини травматизму, захворювань функціональних порушень;

**Вміти:**

- визначати здібності і рівень готовності особистості включитися у відповідну фізкультурно-спортивну діяльність;

- Визначати загальні та конкретні завдання і цілі у сфері рухової рекреації, як складової частини гармонійного розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, фізичного вдосконалення;

- Планувати різні форми занять з урахуванням медико-біологічних, санітарно-гігієнічних, психолого-педагогічних основ фізкультурної діяльності, кліматичних, регіональних, національних особливостей з метою вдосконалення природних даних, підтримки здоров'я, оздоровлення та рекреації займаються;

- 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 тих, 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;

- Визначати функціональний стан, фізичний розвиток і рівень підготовленості тих хто займаються в різні періоди вікового розвитку;

- Використовувати методи педагогічної та психологічної діагностики;

- Використовувати педагогічні, медико-біологічні методи контролю для оцінки впливу фізичних навантажень на індивіда і вносити відповідні корективи в процес занять;

- Надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі фізкультурно-спортивних занять;

- Аргументувати соціальну та особистісну значимість обраного виду фізкультурно-спортивної діяльності, прогнозувати умови та напрями її розвитку в соціально-культурному аспекті, формувати мотивації у населення для занять обраним видом спорту;

- Організовувати і проводити фізкультурно-масові заходи, спортивні змагання;

**Володіти:**

- різними засобами комунікації у професійній діяльності;

- Технічними елементами фітнес програм, а також прийомами пояснення і демонстрації основних і допоміжних елементів;

- Способами нормування та контролю навантажень;

- Методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації.

*Місце у структурно-логічній схемі:* після вивчення ПН.10 (Анатомія людини), СВ.06 (Теорія і методика дитячого та юнацького спорту).

## Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
Тема 1. Фітнес та його понятійний апарат	2	4	9
Тема 2. Класифікація фітнеса. Групові програми.	2	4	9
Тема 3. Класифікація фітнеса. Тренажерний зал.	2	4	9
Тема 4. Класифікація фітнеса. Авторські методики.	2	4	9
Тема 5. Структура зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань.	2	4	9
Тема 6. Фітнес харчування.	4	4	8
Тема 7. Супутні технології у фітнесі.	2	4	8
Тема 8. Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я.	2	4	8
<i>Разом за семестр:</i>	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>69</b>

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

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1.	Тема 1. <b>Фітнес та його понятійний апарат.</b> Загальна характеристика фітнесу. Поняття фітнес-тренер та варіанти його тлумачення в Україні й за кордоном. Література: [ 4, 5, 6]	2
2.	Тема 2. <b>Класифікація фітнесу. Групові програми.</b> Класифікація фітнесу. Групові програми. Базові види. Аквафітнес. Танцювальні види. Martial Art. Ментальні види. Література: [ 3]	2
3.	Тема 3. <b>Класифікація фітнесу. Тренажерний зал.</b> Класифікація тренажерного залу. Кардіо зона. Силова зона. Кросфіт зона. Стрейчінг зона. Література: [ 2, 3]	2
4.	Тема 4. <b>Класифікація фітнесу. Авторські методики.</b> Kinesis® One. High Energy. Aerobic trainingtrx Suspension training. Оздоровча система Бубновського. Fitcurves. Спінінг. ЕМС – тренування. Канго джамп. Jumping. Fly фітнес. Література: [1, 3]	2
5.	Тема 5. <b>Структура зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань.</b> Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм для тренування. Підходи до обрання виду фітнесу. Самостійні заняття фітнесом. Планування занять з фітнесу. Література: [1, 2, 3]	2
6.	Тема 6. <b>Фітнес харчування.</b> Основні продукти харчування і їх призначення. Фітнес дієта. Рекомендації по контролю за масою тіла. Продукти спортивного харчування.	4
7	Тема 7. <b>Супутні технології у фітнесі.</b> Одяг для фітнесу: секрети сучасних матеріалі. Різні програмне забезпечення та гаджети для фітнесу. Різновиди та принципи використання програм побудови харчування та підрахунку калорій.	2
8	Тема 8. <b>Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я.</b> Визначення стану здоров'я. Контроль за станом здоров'я клієнта. Перетренування і перенапруження.	2
<i>Разом за семестр</i>		<b>17</b>

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

№	Теми практичних занять	Кількість Годин
---	------------------------	-----------------

1.	<p><b>Тема 1. Фітнес та його понятійний апарат.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика фітнесу.</li> <li>2. Поняття фітнес-тренер та варіанти його тлумачення в Україні й за кордоном.</li> </ol> <p>Література: [ 4, 5, 6]</p>	4
2.	<p><b>Тема 2. Класифікація фітнесу. Групові програми.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація фітнесу.</li> <li>2. Групові програми.</li> <li>3. Базові види.</li> <li>4. Аквафітнес.</li> <li>5. Танцювальні види.</li> <li>6. Martial Art.</li> <li>7. Ментальні види.</li> </ol> <p>Література: [ 3]</p>	4
3.	<p><b>Тема 3. Класифікація фітнесу. Тренажерний зал.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація тренажерного залу.</li> <li>2. Кардіо зона.</li> <li>3. Силова зона.</li> <li>4. Кросфіт зона.</li> <li>5. Стрейчінг зона.</li> </ol> <p>Література: [ 2, 3]</p>	4
4.	<p><b>Тема 4. Класифікація фітнесу. Авторські методики.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinesis® One.</li> <li>2. High Energy Aerobic training</li> <li>3. TRX Suspension training.</li> <li>4. Оздоровча система Бубновського.</li> <li>5. Fitcurves.</li> <li>6. Спінінг.</li> <li>7. ЕМС – тренування.</li> <li>8. Канго джамп.</li> <li>9. Jumping.</li> <li>10. Fly фітнес.</li> </ol> <p>Література: [1, 3]</p>	4
5.	<p><b>Тема 5. Структура, зміст та принципи побудови фітнес програм для тренувань.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура і зміст фітнес-програм.</li> <li>2. Принципи побудови фітнес-програм для тренування.</li> <li>3. Підходи до обрання виду фітнесу.</li> <li>4. Самостійні заняття фітнесом.</li> <li>5. Планування занять з фітнесу.</li> </ol> <p>Література: [1, 2, 3]</p>	4
6.	<p><b>Тема 6. Фітнес харчування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні продукти харчування і їх призначення.</li> <li>2. Фітнес дієта.</li> <li>3. Рекомендації по контролю за масою тіла.</li> <li>4. Продукти спортивного харчування.</li> </ol>	4
7.	<p><b>Тема 7. Супутні технології у фітнесі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одяг для фітнесу: секрети сучасних матеріалі.</li> <li>2. Різні програмне забезпечення та гаджети для фітнесу.</li> <li>3. Різновиди та принципи використання програм побудови харчування та підрахунку калорій.</li> </ol>	4
8.	<p><b>Тема 8. Найпоширеніші у фітнесі методики оцінки стану здоров'я.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення стану здоров'я.</li> <li>2. Контроль за станом здоров'я клієнта.</li> <li>3. Перетренування і перенапруження.</li> </ol>	4
<i>Разом за семестр</i>		<b>34</b>

## 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. Література: [4, 5, 6 ]	9
Тема 2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Закріпити знання по класифікації в СФТ, вяснити 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. Література: [3 ]	9
Тема 3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Закріпити знання по класифікації в СФТ, вяснити 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. Література: [2, 3]	9
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. Література: [ 1, 3]	9
Тема 5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання 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. Література: [ 1, 2, 3]	9
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. Література: [2, 3]	8
Тема 7.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7, підготовка до виконання практичної роботи № 7 Закріпити знання із <b>супутні технології у фітнесі</b> , одягу для фітнесу: секрети сучасних матеріалі. Розібратися в основах застосування різного програмного забезпечення та гаджетів для фітнесу.	8

	Література: [8]	
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.	8
<i>Разом за семестр</i>		<b>69</b>

#### **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 методи поточного контролю:

- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем, винесених на самостійне опрацювання;
- здача практичних робіт
- підсумкове оцінювання під час здачі іспиту тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу (залік), який проводиться у вигляді тестових завдань. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

#### **6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ.**

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти 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. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

#### **Система поточного та підсумкового контролю**

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема: засвоєння теоретичного матеріалу відповідних тем перевіряється поточним 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.  
 Поточні тестові контролю формуються із питань, що знаходяться в кінці кожної із лекцій.  
 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			Самостійна робота	Підсумковий контроль	
Практичні роботи (обов'язковий мінімум оцінок – 4)	Тестовий контроль			Реферат (РФ)	залік
	*ТК1	ТК2	ТК3	РФ	
0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0

Умовні позначення: ТК – тестовий контроль; РФ – реферат;

#### Оцінювання тестових завдань

Для перевірки теоретичних теоретичного матеріалу у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять три тестових контролю ТК1, ТК2, ТК3. Для перевірки рівня засвоєння знань, винесених на самостійне опрацювання, передбачено написання реферату.

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти п'яти питань. Оцінювання здійснюється за **чотирибальною** шкалою. На тестування відводиться 90 сек. на кожне запитання. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі.

#### Оцінювання практичних завдань

Упродовж семестру за дисципліною передбачено виконання чотирьох практичних робіт. Кожна робота оцінюється окремо за чотирьох бальною шкалою.

«Відмінно» - студент отримує за вірно виконану роботу, без помилок. Усі завдання розв'язані у повному обсязі. Роботу оформлено належним чином. Зміст виконаних завдань повністю відповідає тематиці практичної роботи та обраному варіанту завдання. Окрім того студент повністю розуміє мету і хід праведної роботи, може пояснити, яким чином виконувалося завдання та розрити практичне використання отриманих результатів.

«Добре» - студент отримує при незначних, несуттєвих помилках. Присутні окремі огріхи у розрахунках, проте вони суттєво не вплинули на підсумковий результат. Водночас здобувач вищої освіти у достатній мірі орієнтується із змістом і значенням практичної роботи.

«Задовільно» - студент отримує при повністю виконаному практичному завданні, проте у роботі наявні суттєві помилки, відхилення від поставлених завдань. Робота оформлена із чисельними огріхами, здобувач погано орієнтується із ходом і змістом виконаної роботи.

#### Оцінювання заліку.

Залік студенти отримують при отриманні позитивних оцінок за практичні заняття, тестовий контроль і реферат (коефіцієнти подані в таблиці). Тематичний тест для кожного студента складається мінімум з двадцяти питань. Оцінювання здійснюється за



**чотирибальною** шкалою. На тестування відводиться 90 сек. на запитання. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може пройти тестування в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно.

При наявності поважних підстав (карантинні обмеження, обмеженні можливості бути присутнім внаслідок військового стану, стан здоров'я студента тощо) допускається здача екзамену за допомогою дистанційних технологій, зокрема із використанням платформи ZOOM, Viber тощо. Рівень виконаної екзаменаційної роботи оцінюється за чотирьох бальною системою із урахуванням зазначених нижче критеріїв оцінювання.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

**Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
A	4,75–5,00	5	Зараховано	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4		<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4		<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Незараховано	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2		<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

### 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?
22. Розвиток фізичних якостей пліометричним методом.
23. Використання медичних «Ролів» у фітнесі.
24. Використання масажних пістолетів у фітнес-індустрії.
25. Різновиди абониментських карт у фітнес клубах.

### ***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 стретчингу.
30. З яких компонентів складається структура фітнес-програми?
31. З скількох блоків складаються фітнес-програми, заснованих на оздоровчих видах гімнастики?
32. Чому стретчинг 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 перетренованність?
96. Причини, що сприяють розвитку перевтоми і перетренованості?
97. Перенапруження та його види?

### **МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Конспект лекцій з курсу «Фітнес силового прямування». Методичні вказівки до практичних робіт для студентів спеціальностей: «Фізична культура і спорт», «Фізична терапія, ерготерапія» та «Середня освіта (Фізична культура)» / О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, Т.В. Чопик, О.В. Антонюк. – Хмельницький: ХНУ, 2019. (електронне видання).

### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

#### **ОСНОВНА**

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. Аеробіка: Фізичне виховання: [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 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. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 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. Зубар Н. М., Руть Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2013. 208 с.
7. Эрл Роджер В. Основы персонального тренування/ Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. — Київ: Олімпійська література. — 2012, 724 с.
8. Dalleck L. C. The History of Fitness/ L.C. Dalleck, L. Kravitz// IDEA Health and Fitness Source, 2002. — vol. 20(2). — pp.26 – 33.
9. 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.
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. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2020. 223 с.
12. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
13. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
14. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. – 2-е вид. з контр. питаннями і допов. – Ужгород : ТОВ "Бест-Принт", 2020. – 142 с.

### **ДОПОМІЖНА**

15. 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.
16. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2010.-248 с.
17. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
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.Шемета О. О., Дожук К. М. Функціональне харчування – новий підхід до здорового способу життя. Київ: Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, 2015. 25 с.
- 20.Яловик В. Т. Медико-біологічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. унту ім. Лесі Українки, 2008. 128 с.
21. Han M, Qie R, Shi X, et al. Cardiorespiratory fitness and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer: dose-response meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56:733–739. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104876>.
22. Muscle University: An In-Depth Guide to Exercise Physiology and Maximizing Muscle Growth: Strength and Size Through Science Kindle Edition by Dr. Lee A. Doernte: 25, 2023. 538 p.
23. Strength Training Anatomy, 3rd Edition Paperback by Frederic Delavier Human Kinetics – March 9, 2019. 192p.
24. The Men's Health Gym Bible (2nd edition): Includes Hundreds of Exercises for Weightlifting and Cardio Paperback by Myatt Murphy, Michael Mejia.: Rodale Books – April 18, 2017. 336 p.

### **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
2. Модульний курс для дистанційної форми навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=6427>
3. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.
4. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://elar.khmnu.edu.ua/home>.