

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи



Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

серпень 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІТНЕС ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Призначення Робочої програми для освітніх програм різних спеціальностей
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Мова навчання українська
Обсяг дисципліни 4 кредити ЄКТС
Статус дисципліни вибіркова
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра 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 *Антонюк* к.н.ф.в.с., доцент Олександр АНТОНЮК

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

Протокол від 29 серпня 2024 № 1. Зав. кафедри *Солтик* 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 «**Фітнес програми силової спрямованості**», 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 силового спрямування; 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 «**Фітнес програми силової спрямованості**» 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 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;

- 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.

Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
Тема 1. Класифікація фітнес-програм силової спрямованості	2	2	9
Тема 2. Класифікація фітнес вправ у важкій атлетиці.	3	6	10
Тема 3. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу.	2	6	10
Тема 4. Класифікація фізичних вправ у гирьовому спорті.	2	6	10
Тема 5. Кросфіт як вид спорту та фітнес-програма силової спрямованості.	3	6	10
Тема 6. Стронгмен та кросліфт.	3	4	10
Тема 7. Авторські методики.	2	4	10
Разом за семестр:	17	34	69

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

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість Годин
1.	Тема 1. Класифікація фітнес-програм силової спрямованості. Характеристика силових програм. Тренажерний зал, Кросфіт, Богаритський зал, fitcurves, Авторські методики. Література: [4, 5, 6]	2
2.	Тема 2. Класифікація фітнес вправ у важкій атлетиці. Принципи класифікація фітнес вправ у важкій атлетиці. Змагальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи. Загально розвиваючі. Література: [1, 3, 9]	3
3.	Тема 3. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу. Принципи класифікація фітнес вправ у пауерліфтингу. Змагальні вправи. Присідання та спеціально-підготовчі вправи. Жим лежачи та спеціально-підготовчі вправи. Тяга та спеціально-підготовчі вправи. Література: [2, 6, 7]	2
4.	Тема 4. Класифікація фізичних вправ у гирьовому спорті. Принципи класифікація фітнес вправ у гирьовому спорті. Змагальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи. Загально розвиваючі. Література: [6, 11]	2
5.	Тема 5. Кросфіт як вид спорту та фітнес-програма силової спрямованості. КРОСФІТ. Що таке крос фіт. Вправи у крос фіті. Тренування дня (Workout of the day - WOD). Форми проведення занять. Змагальна діяльність у кросфіті та її види. Навчальні курси у кросфіті. Література: [6, 7, 11]	3
6.	Тема 6. Стронгмен та кросліфт. Стронгмен як спортивне явище. Історія розвитку стронгмену на території України. Змагальна діяльність. Учасники змагань, представники й тренери команд. Обладнання. Вправи стронгмену та правила їх виконання. Екіпіровка. КРОСЛІФТ. Література: [2, 5, 11]	3
7	Тема 7. Авторські методики. FitCurves. Kinesis® One. TRX Suspension Training. Оздоровча система Бубновського. EMC – тренування. Література: [4, 5]	2
Разом за семестр		34

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

№	Теми практичних занять	Кількість Годин
1.	<p>Тема 1. Класифікація фітнес-програм силової спрямованості.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика силових програм. 2. Тренажерний зал, 3. Кросфіт, 4. Богаритський зал, 5. fitcurves, 6. Авторські методики. <p>Література: [4, 5, 6]</p>	2
2.	<p>Тема 2. Класифікація фітнес вправ у важкій атлетиці.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи класифікація фітнес вправ у важкій атлетиці. 2. Змагальні вправи. 3. Спеціально-підготовчі вправи. Загально розвиваючі. <p>Література: [1, 3, 9]</p>	6
3.	<p>Тема 3. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи класифікація фітнес вправ у пауерліфтингу. 2. Змагальні вправи. 3. Присідання та спеціально-підготовчі вправи. 4. Жим лежачи та спеціально-підготовчі вправи. 5. Тяга та спеціально-підготовчі вправи. <p>Література: [2, 6, 7]</p>	6
4.	<p>Тема 4. Класифікація фізичних вправ у гирьовому спорті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи класифікація фітнес вправ у гирьовому спорті. 2. Змагальні вправи. 3. Спеціально-підготовчі вправи. 4. Загально розвиваючі. <p>Література: [6, 11]</p>	6
5.	<p>Тема 5. Кросфіт як вид спорту та фітнес-програма силової спрямованості.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. КРОСФІТ. 2. Що таке крос фіт. 3. Вправи у крос фіті. 4. Тренування дня (Workout of the day - WOD). 5. Форми проведення занять. 6. Змагальна діяльність у кросфіті та її види. 7. Навчальні курси у кросфіті. <p>Література: [6, 7, 11]</p>	6
6.	<p>Тема 6. Стронгмен та кросліфт.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стронгмен як спортивне явище. 2. Історія розвитку стронгмену на території України. 3. Змагальна діяльність. 4. Учасники змагань, представники й тренери команд. 5. Обладнання. 6. Вправи стронгмену та правила їх виконання. 7. Екіпіровка. 8. КРОСЛІФТ. <p>Література: [2, 5, 11]</p>	4
7	<p>Тема 7. Класифікація фітнесу. Авторські методики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kinesis® One. 2. TRX Suspension training. 3. Оздоровча система Бубновського. 4. Fitcurves. 5. ЕМС – тренування. <p>Література: [4, 5]</p>	4
<i>Разом за семестр</i>		34

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 фітнес програм силової спрямованості, його понятійного апарату. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання та тестові завдання) . Література: [4, 5, 6]	9
Тема 2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Закріпити знання по класифікації в ФПСС, вяснити які з видів силових занять самі ефективніші: для скидання ваги, покращення осанки, збільшення амплітуди рухів, зняття стресу, набору м'язової маси, розвитку силової витривалості та сили. Дослідити побічну дію при їх передозуванні. Знайти і проаналізувати інші види занять, які можна було б віднести до силових занять. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання та тестові завдання) Література: [1, 3, 9]	10
Тема 3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Знайти і проаналізувати інші види занять, які можна було б віднести до даної групи. Знайти і ознайомитися із інформацією про різні версії змагань (федерації) у пауерліфтингу а відповідно методики підготовки та підведення спортсменів до змагань. Література: [2, 6, 7]	10
Тема 4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися особливості виконання способів піднімання гирі. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання та тестові завдання) Література: [6, 11]	10
Тема 5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5 Закріпити знання з структури і змісту кросфіту, принципів побудови кросфіт-програм для тренування, підходів до обрання виду правильних методик в самостійних заняттях кросфітом, а також їх правильного планування. Література: [6, 7, 11]	10
Тема 6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної роботи № 6 Загальний огляд видів вправ, які використовуються в даних тренуваннях. Скласти програму для занять з даних видів спорту. Проаналізувати спільні та відмінні сторони даних видів спорту! Література: [2, 5, 11]	10
Тема 7.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7, підготовка до виконання практичної роботи № 7 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися особливості застосування кожної із розглянутих авторських методик силового спрямування. Додатково самостійно проаналізувати фітнес-ринок та виділити методики, які користуються попитом і також позиціонуються, як авторські. Література: [4, 5]	10
Разом за семестр		69

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.

Аудиторна робота передбачає обов'язкове отримання шести оцінок по практичним.

Поточний контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-4.

Поточний контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 5-7.

Реферат по темі, що дався на самостійне опрацювання.

Семестровий контроль в формі заліку отримується автоматично при умові вчасного отримання всіх запланованих оцінок.

Оцінювання результатів навчання студентів денної форми за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна робота	Семестровий контроль (залік)
Практичні роботи (обов'язковий мінімум оцінок – 6)	Поточний контроль ПК1, ПК2,	Реферат	Отримується автоматично
0,6(0, 1)	0,3(0,75)	0,1	-

Тема рефератів.

1. Історія виникнення важкої атлетики.
2. Історія виникнення пауерліфтингу.
3. Історія виникнення гирьового спорту.
4. Історія виникнення кросфіту.
5. Особливості проведення занять з вільною вагою в кросфіті.
6. Форми проведення та організація занять в кросфіті.
7. Форми проведення та організація занять в кросліфті.
8. Травми та їх профілактика у важкій атлетиці.
9. Травми та їх профілактика у кросфіті.
10. Використання методу пліометричних скорочень у силових видах спорту.
11. Організація змагань у кросліфті.
12. Методика проведення занять в тренажерному залі.
13. Організація змагань у кросфіті.
14. Організація змагань у важкій атлетиці і пауерліфтингу. Характеристика подібних та відмінних сторін.
15. Організація змагань у гирьовому спорті.
16. Організація змагань у стронгменах.
17. Травми та їх профілактика у стронгменах.
18. Особливості спортивного харчування у фітнес програмах силової спрямованості.
19. Історія виникнення стронгменів.
20. Фармакологія та допінг контроль у силових видах спорту.
21. Навчальна система підвищення кваліфікації у фітнес програмах силової спрямованості.
22. Травми та їх профілактика у бодібілдингу!
23. Переодизація в системі побудови тренувань в тренажерному залі.

24. Основні принципи знань, якими має володіти тренер фітнес програм силової спрямованості!
Завдання контрольної роботи для студентів заочної форми навчання з дисципліни
Фітнес програми силової спрямованості.

Варіант 1

1. Види класифікація тренажерного залу.
2. Опишіть, які є спеціальні вправи у важкій атлетиці, для розвитку м'язів тулуба та кінцівок.
3. Що таке кластер, або на яку вправу він схожий? На розвиток яких фізичних якостей він направлений?

Варіант 2

1. Особливості зони кросфіту.
2. Опишіть, які є 4 періоди поштовху штанги?
3. Що таке «строгмен»? Дати визначення і пояснити в чому суть роботи.

Варіант 3

1. Як поділяються змагання з «стронгмену». Дати визначення.
2. Що таке турецький підйом?
3. Принцип дії методу Бубновського?

Варіант 4

1. ЕМС – тренування це-? Як працює ця методика, що для цього потрібно?
2. Описати систему змагань в кросфіті!
3. Які є 4 періоди у ривку?

Варіант 5

1. Назвіть вправи спеціальної-підготовки для присідань!
2. Принцип дії методу Бубновського?
3. Особливості зони вільної ваги.

Варіант 6

1. Яка класифікація фітнес програм силової спрямованості?
2. Охарактеризуйте вид піднімання штанги у стилі "сумо"!
3. Яку екіпіровку використовує «стронгмен»

Варіант 7

1. Хто вперше використав таку методику TRX Suspension Training?
2. Які методики використовуються при побудові тренування в кросфіті?
3. FitCurves, основний принцип методики?

Варіант 8

1. Які є спеціально допоміжні вправи для важкої атлетики?
2. Опишіть спеціально підготовчі вправи в жимі лежачи!
3. Охарактеризуйте методику (Kinesis® One)?

Варіант 9

1. Дати коротку характеристику коли і як зародився цей вид спорту.
2. Назвіть класифікації фітнесу силової спрямованості
3. В якій методиці тренажери працюють на основі гідравлічного опору?

Варіант 10

1. Назвіть кілька вправ які використовуються зі «стронгмену», та коротко дайте пояснення.
2. Переваги та недоліки Методу Бубновського?
3. Які є спеціальні вправи для ривка штанги?

Варіант 11

1. Дати характеристику силовій зоні.
2. Описати основні «Спеціальні вправи» для ривка та поштовху в гирьовому спорті!
3. 30-хвилинні кругові тренування FitCurves включають у себе декілька елементів(назвіть їх)?

Варіант 12

1. Протипокази до тренувань.
2. Назвіть 3 групи змагального «кросліфтингу»
3. Які особливості методики Kinesis® One?

Варіант 13

1. Які є спеціальні вправи для поштовху штанги?
2. Опишіть вправу "повернення ваги на поміст"!
3. Про що свідчать дослідження у (FitCurves)?

Варіант 14

1. Які переваги має методика Kinesis®?
2. Опишіть спеціально-підготовчі вправи для станової тяги!
3. Назвіть вікові та вагові категорії зі змагання «стронгмену»

Варіант 15

1. Що розвиває (якості) «кросліфтинг»?
2. Що собою представляє розуміння і прийняття «ефекту сповільненої дії»?
3. Методика High Energy Aerobic Training (H.E.A.T.®!). Які принципи вона сповідує?

Варіант 16

1. Які існують хвати у вправі жим лежачи? Опишіть їх особливість!
2. Опишіть періоди у змагальній вправі (присідання)!
3. Що таке кросфіт?

Варіант 17

1. Опишіть основні дії в становій тязі!
2. Який механізм енерготрас в методиці тренуваннях (FitCurves)?
3. ЕМС – тренування, виникнення, основні завдання та принцип роботи?

Варіант 18

1. Зона грузоблочних тренажерів та їх переваги.
2. Назвіть вагові категорії чоловіків та дівчат у змаганнях «кросліфтингу»
3. Обов'язки та графік роботи тренера?

Варіант 19

1. Опишіть змагальні вправи в пауерліфтингу!
2. Що таке спеціально допоміжні вправи? Їх призначення та специфіка!
3. Який терапевтичний ефект цих вправ?

Варіант 20

1. Дати визначення, що таке гирьовий спорт!
2. Що є безсумнівним плюсом у методиці TRX Suspension Training?
3. Стандартний лікувальний курс складається(кількість занять)?

Варіант 21

1. Які особливості представляє методика TRX Suspension Training?
2. Які види змагань проводяться у Гирьовому спорті?
3. Що таке «кросліфтінг»? та яка його мета?

Варіант 22

1. Назвіть та розпишіть класифікації вправ у гирьовому спорті!
2. Які завдання можна вирішити за допомогою тренувань в EMS Fit ?
3. Дати характеристику визначенню «АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ».

Варіант 23

1. Що таке загально-розвиваючі вправи? Які вони є в гирьовому спорті?
2. Для того, щоб бути тренером з кросфіту потрібно відповідати таким вимогам: ...
3. У скількох площинах руху забезпечується навантаження в Kinesis® One?

Варіант 24

1. Чи підходять всім віковим категоріям тренування з допомогою тренажера TRX?
2. У Кроссфіт тренуваннях існують три базові типи навантаження, які?
3. Ефективність тренувань в EMS в 15 разів вище, ніж в звичайному залі! Чим це зумовлено?

Варіант 25

1. Чи можна застосовувати методику «TRX Suspension Training» людям з будь-яким рівнем фізичної підготовки?
2. Розшифруйте аббревіатуру WOD, та дайте характеристику!
3. У кросфіт клубах пропонуються заняття наступних форм: ...? Назвати та описати!

Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Види класифікація тренажерного залу
2. Дати характеристику силовій зоні.
3. Особливості зони вільної ваги.
4. Зона грузоблочних тренажерів та їх переваги.
5. Особливості зони кросфіту.
6. Дати характеристику визначенню «АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ».
7. Які особливості методики Kinesis® One?
8. У скількох площинах руху забезпечується навантаження в Kinesis® One?
9. Методика High Energy Aerobic Training (H.E.A.T.®!). Які принципи вона сповідує?
10. Які особливості представляє методика TRX Suspension Training?
11. Чи підходять всім віковим категоріям тренування з допомогою тренажера TRX?
12. Чи можна застосовувати методику «TRX Suspension Training» людям з будь-яким рівнем фізичної підготовки?
13. Принцип дії методу Бубновського?
14. FitCurves, основний принцип методики?
15. В якій методиці тренажери працюють на основі гідравлічного опору?
16. ЕМС – тренування, виникнення, основні завдання та принцип роботи?

17. Ефективність тренувань в EMS в 15 разів вище, ніж в звичайному залі! Чим це зумовлено?
18. Яка класифікація фітнес програм силової спрямованості?
19. Які є 4 періоди у ривку?
20. Які є спеціально допоміжні вправи для важкої атлетики?
21. Опишіть, які є 4 періоди поштовху штанги?
22. Опишіть, які є спеціальні вправи у важкій атлетиці, для розвитку м'язів тулуба та кінцівок
23. Які є спеціальні вправи для ривка штанги?
24. Які є спеціальні вправи для поштовху штанги?
25. Опишіть змагальні вправи в пауерліфтингу!
26. Опишіть періоди у змагальній вправі (присідання)!
27. Які існують хвати у вправі жим лежачи? Опишіть їх особливість!
28. Охарактеризуйте вид піднімання штанги у стилі "сумо"!
29. Опишіть вправу "повернення ваги на поміст"!
30. Назвіть вправи спеціальної-підготовки для присідань!
31. Опишіть спеціально підготовчі вправи в жимі лежачи!
32. Опишіть основні дії в становій тязі!
33. Опишіть спеціально-підготовчі вправи для станової тяги!
34. Назвіть класифікації фітнесу силової спрямованості
35. Дати визначення, що таке гирьовий спорт!
36. Які види змагань проводяться у Гирьовому спорті?
37. Назвіть та розпишіть класифікації вправ у гирьовому спорті!
38. Що таке спеціально допоміжні вправи? Їх призначення та специфіка!
39. Описати основні «Спеціальні вправи» для ривка та поштовху в гирьовому спорті!
40. Що таке загально-розвиваючі вправи? Які вони є в гирьовому спорті?
41. Що таке кросфіт?
42. У Кроссфіт тренуваннях існують три базові типи навантаження, які?
43. Що таке кластер, або на яку вправу він схожий? На розвиток яких фізичних якостей він направлений?
44. Що таке турецький підйом?
45. Розшифруйте аббревіатуру WOD, та дайте характеристику!
46. Які методики використовуються при побудові тренування в кросфіті?
47. У кросфіт клубах пропонуються заняття наступних форм: ...? Назвати та описати!
48. Описати систему змагань в кросфіті!
49. Для того, щоб бути тренером з кросфіту потрібно відповідати таким вимогам: ...
50. Протипокази до тренувань.
51. Що таке «стронгмен»? Дати визначення і пояснити в чому суть роботи.
52. Дати коротку характеристику коли і як зародився цей вид спорту.
53. Як поділяються змагання з «стронгмену». Дати визначення.
54. Назвіть вікові та вагові категорії зі змагання «стронгмену»
55. Назвіть кілька вправ які використовуються зі «стронгмену», та коротко дайте пояснення.
56. Яку екіпіровку використовує «стронгмен»
57. Що таке «кросліфтінг»? та яка його мета?
58. Назвіть 3 групи змагального «кросліфтіngu»
59. Назвіть вагові категорії чоловіків та дівчат у змаганнях «кросліфтіngu»
60. Що розвиває (якості) «кросліфтінг»?
61. 30-хвилинні кругові тренування FitCurves включають у себе декілька елементів(назвіть їх)?
62. Який механізм енерготрас в методиці тренуваннях (FitCurves)?
63. Про що свідчать дослідження у (FitCurves)?

64. Який терапевтичний ефект цих вправ?
65. Обов'язки та графік роботи тренера?
66. Охарактеризуйте методику (Kinesis® One)?
67. Які переваги має методика Kinesis®?
68. Хто вперше використав таку методику TRX Suspension Training?
69. Що є безсумнівним плюсом у методиці TRX Suspension Training?
70. Принцип дії методу Бубновського?
71. Що собою представляє розуміння і прийняття «ефекту сповільненої дії»?
72. Стандартний лікувальний курс складається (кількість занять)?
73. Переваги та недоліки Методу Бубновського?
74. ЕМС – тренування це-?
75. Які завдання можна вирішити за допомогою тренувань в EMS Fit ? Як працює ця методика, що для цього потрібно?

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. Мякинченко 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: КПІ 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.Ялович 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=5503>

3. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.

4. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://elar.khmnu.edu.ua/home>.