

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум з фітнесу»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Пастушкова Н.А викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни				
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) <u>Фізична культура і спорт</u>	Вибіркова				
5	ФПО	ФПО						
Загальна кількість годин								
150	-	-						
Модулів			Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки				
2	-	-						
Змістових модулів								
7	-	-						
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	3			-	-
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 самостійної роботи студента – 9				Семестр				
				6а				
				Лекції				
				-			-	-
				Практичні				
				54 год			-	-
Самостійна робота								
96 год			-	-				
Вид контролю								
Залік			-	-				

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Метою викладання дисципліни «Практикум з оздоровчого фітнесу» є створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із оздоровчого фітнесу; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять із оздоровчого фітнесу, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання; в цілому формування основ здорового способу життя та звички до рухової активності, а також використання оздоровчої цінності фітнесу.

Завдання курсу «Практикум з фітнесу» полягає у забезпеченні студентів знаннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для викладання професійного орієнтування в навчальних закладах; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з фітнесу з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки базових вправ і дозування навантаження, методики навчання і тренування, організації, програмування і проведення занять та планування тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення фітнесу на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра. Вивчення курсу Практикум з фітнесу пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з чирлідінгу, Фітнес технології. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів: Організація спортивно-масових заходів, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт:

Загальні компетентності:

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється на базі ПЗСО в формі практичних занять (54 години) у ба семестрі.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції									
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. Робота	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	ЗМ1	ЗМ2			ЗМ3	ЗМ4	ЗМ5	ЗМ6	ЗМ7
	М1				М2				

Контроль по модулю				К М1					К М2
-----------------------	--	--	--	------	--	--	--	--	------

4. Практичні роботи

Денна на базі ПЗСО:

Мета проведення практичних занять засвоєння техніки базових вправ з фітнесу і поліпшення фізичних кондицій майбутніх тренерів ФКС.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- - мету і завдання вправ оздоровчого фітнесу;
- - методику виконання рухів;
- - типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- - структуру уроку оздоровчого фітнесу і окремих його частин
- - теорію та методику виконання базового тренування;
- - зміст заняття оздоровчого фітнесу ;
- - основні поняття оздоровчого фітнесу;
- - структуру заняття з оздоровчого фітнесу.

Студенти повинні *уміти*:

- - правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття з фітнесу;
- - методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу;
- - будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу;
- - проводити заняття з використанням інноваційних технологій;
- - застосовувати різні форми фітнесу;
- - пропагувати здоровий спосіб життя;
- - реалізувати різні програми фітнесу з різними верствами населення.
- оволодіти навичками:
- - початку рухів та їх закінченості;
- - виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- - виконання маршових, приставних, комбінованих та синкопированих кроків;
- - виконання стрибкових (підскоків) та бігових рухів;
- - виконання силових вправ;
- - виконання вправ з предметами: гантелями, бодібарами, штангами, гантелями;
- - виконання вправ на предметах: степ-платформі, фітболі тощо;

- - виконання вправ на гнучкість: попередній та партерний стретчинг;
- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;
- визначати дозування фізичних навантажень і скласти відповідні програми;
- підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття по фітнесу;
- регулювати фізичне навантаження під час занять.

Практичні заняття

№	Зміст тем	Го ди ни
	ЗМ1. Введення у дисципліну «Практикум з оздоровчого фітнесу».	
1	Тема 1.1. Базові навички тренера групових програм з оздоровчого фітнесу.	2
2	Тема 1.2. Загальні основи будови і методика проведення тренувань з оздоровчого фітнесу. Методи контролю та дозування навантаження.	2
	ЗМ2. Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування.	
3	Тема 2.1. Побудова типової фітнес-програми з базової (класичної) аеробіки. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.	2
4	Тема 2.2. Формування навиків музикальної грамоти. Практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки.	2
5	Тема 2.3. Удосконалення техніки виконання базових рухів базової аеробіки. Навички модифікацій, кроків і способи їх розучування з групою. Білатеральні та унілатеральні базові кроки.	2
6	Тема 2.4. Формування навиків застосування основних команд та інтернаціональних жестів аеробіки.	2
7	Тема 2.5. Методи складання аеробних з'єднань і комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки.	2
8	Тема 2.6. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук. Відпрацювання навичок ведення уроку під музичний супровід.	4
9	Тема 2.7. Специфічні методи розучування комбінацій та їх модифікації базових кроків та переміщень в класах «AeroDance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги.	2
10	Тема 2.8. Специфічні методи навчання комбінаціям та варіаціям в групових класах танцювальної аеробіки. Принцип симетрії. Принципи роботи с інерцією. Опанування комплексу з танцювальної аеробіки.	4
11	Тема 2.9. Загальні основи побудови ефективного тренування на	2

	степ-платформі. Удосконалення техніки базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі. Конструювання аеробних комбінацій і з'єднань у степ-аеробіці.	
12	Тема 2.10. Методика проведення занять зі степ-аеробіки. Опанування орієнтовного комплексу зі степ-аеробіки	4
	ЗМ 3. Набуття навиків тренера групових фітнес програм силової спрямованості.	
13	Тема 3.1. Побудова занять із силового фітнесу, стандартні команди та техніка виконання силових вправ.	2
14	Тема 3.2. Методика проведення оздоровчо-тренувальних занять з силового фітнесу. Формати ABT, SuperSculpt, Upper-body, TABS та принципи їх складання. Принципи проведення інтервальних та кругових тренувань.	2
15	Тема 3.3. Структура класів «змішаного формату». Специфіка проведення класу. Підбір вправ та обладнання до заняття «змішаного формату»..	2
	ЗМ 4. Набуття базових навиків персонального тренера тренажерного залу.	
16	Тема 4.1. Структура тренування оздоровчого тренування в тренажерному залі. Техніка виконання базових та ізолюючих силових вправ. Побудова тренувальних програм для початківців.	2
17	Тема 4.2. Принципи та алгоритм складання індивідуальних програм тренувань для чоловіків та жінок з урахуванням цілей. Особливості побудови тренувань для жінок та підлітків. Побудова тренувальних програм на кардіотренажерах.	2
	ЗМ 5. Набуття навиків тренера групових фітнес програм з функціонального тренінгу з вагою власного тіла та обладнанням.	
18	Тема 5.1. Методика проведення функціональних тренувань з вагою власного тіла.	2
19	Тема 5.2. Методика проведення функціональних тренувань з обладнанням. Функціональне тренування на нестабільних петлях TRX.	2
	ЗМ 6. Набуття навиків тренера ментального фітнесу «Розумне тіло»	2
20	Тема 6.1. Побудова занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло». Особливості занять за системою Пілатес.	2
21	Тема 6.2. Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес- йоги. Методика проведення занять з йоги.	2
22	Тема 6.3. Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching та методика викладання в групах	2

	ЗМ 7. Набуття навиків тренера з дитячого та підліткового фітнесу.	
23	Тема 7.1. Побудова і особливості програм дитячого фітнесу. Спецефічні методи навчання та проведення занять з дітьми	4
.	Всього:	54

5. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- підсумкове тестування;
- залік.

Першою складовою оцінювання практичних навиків у проведенні заняття з оздоровчого фітнесу програм аеробного /силового/ функціонального /ментального спрямування. Контрольне оцінювання практичних навиків відбувається приймаються на 4 та 9 тижні у 6 а семестрі (3 курс) (див. табл. 2).

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Практикум з фітнесу»

Таблиця 2 Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття

3 курс																	
Змістовий модуль	Контрольне оцінювання	Бали															
		60															
		15				15				15				15			
		5	10	12	15	5	10	12	15	5	10	12	15	5	10	12	15
ЗМ2. Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування	Викладання орієнтовного комплексу з базової аеробіки	Комплекс 1															
ЗМ3. Набуття навиків тренера групових фітнес програм силової спрямованості.	Викладання орієнтовного з силового фітнесу.					Комплекс 2											
ЗМ5. Набуття навиків тренера групових фітнес програм з функціонального тренування	Викладання орієнтовного з функціонального тренування									Комплекс 3							

ЗМ 6. Набуття навиків тренера ментального фітнесу «Розумне тіло»	Викладання орієнтовного з Пілатесу.													Комплекс 4
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------------

Критерії оцінювання базових навичок у викладання орієнтованого комплексу з фітнесу

	Базові навички та практичні вміння	Бали
1	Навик роботи з музикою	2
2	Навик технічного виконання базових рухів	2
3	Навик вербального/візуального командування, рахунку	2
4	Навик складання комбінацій базових вправ та їх модифікацій	2
5	Навик варіювання інтенсивності та дозування навантаження	2
6	Навик викладання комплексу, проведення комплексу	2
7	Методи проведення заняття	2
8	Організація групи	1
Технічно правильне та повне викладання комплексу вправ Студент на високому рівні володіє базовими навичками у проведенні заняття з фітнесу: демонструє досконале виконання рухів під музичний супровід, узгодженість рухів з темпом, ритмом відповідно музикальним квадратам, демонстрація правильної техніки рухів без помилок, впевненість і чітке управління групою, в повній мірі володіє навичками вербального/візуального командування, чіткій підрахунок, досконале володіння специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, досконало знає та використовує термінологію, демонструє творчий навик складання комбінацій, та вміло використовує специфічні методи проведення заняття, застосовує варіювання інтенсивності та дозування навантаження, контролює ЧСС у групі, відмінно презентує викладання комплексу, досконало володіє методикою проведення заняття з фітнесу.		13-15
Виконання комплексу вправ з незначними помилками Студент на достатньому рівні володіє базовими навичками у проведенні заняття з фітнесу: демонструє добре виконання рухів під музичний супровід, але відбуваються невеликі паузи рухів або незначні помилки узгодженості темпу, ритму відповідно музикальним квадратам музичного супровіду, демонстрація в цілому правильної техніки рухів з незначними помилками, впевненість і чітке управління групою, добре володіє навичками вербального/візуального командування, чіткій підрахунок, добре володіння специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, добре знає та використовує термінологію, добре демонструє навик складання комбінацій, та добре використовує базові методи проведення заняття, варіювання інтенсивності та дозування навантаження, контролює навантаження та ЧСС у групі, добре презентує викладання комплексу з незначними помилками, добре володіє методикою проведення заняття з фітнесу.		10-12

Неповне виконання комплексу вправ з помилками в техніці виконання Студент на середньому рівні володіє базовими навиками у проведенні заняття з фітнесу: демонструє виконання рухів під музичний супровід, але відбуваються паузи у виконанні рухів під музичний супровід або помилки узгодженості темпу, ритму відповідно музикальним квадратам музичного супровіду, демонстрація в цілому правильної техніки рухів з незначними помилками, недостатня впевненість і нечітке управління групою, на задовільному рівні володіє навиками вербального/візуального командування, нечіткій підрахунок, задовільне володіння специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, допускаються помилки або неточність жестів, не в достатній мірі знає та використовує термінологію, припускає помилки у термінології, демонструє навик складання простих базових комбінацій, та недостатньо використовує методи проведення заняття, володіє основами варіювання інтенсивності та дозування навантаження, контролює навантаження та ЧСС у групі, задовільно презентує викладання комплексу з незначними помилками, задовільно володіє методикою проведення заняття з фітнесу.	6-10
Виконання вправ з грубими помилками та/або не володінням комплексом вправ. Студент на низькому рівні володіє базовими навиками проведення заняття з фітнесу: демонструє виконання рухів не під музичний супровід, відбуваються великі паузи у виконанні рухів під музичний супровід або значні помилки узгодженості темпу, ритму відповідно музикальним квадратам, в цілому рухи виконуються не під музичний супровід, демонстрація техніки рухів з значними помилками, невпевненість і нечітке управління групою, не володіє навиками вербального/візуального командування, не ведеться підрахунок, незадовільно володіє специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, допускаються помилки або неточні жести, слабо використовує термінологію, припускає помилки у термінології, демонструє фрагменти складання простих базових комбінацій, та недостатньо використовує методи проведення заняття, викликає складність у варіюванні інтенсивності але знає основи дозування навантаження, контролює навантаження та ЧСС у групі, незадовільно презентує викладання комплексу з незначними помилками, задовільно володіє методикою проведення заняття з фітнесу, Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології часто допускаються помилки.	1-5
Проведення комплексу з базової аеробіки не відбулось ,у студента викликає труднощі у проведенні комплексу та пр.	0

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.

3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.
9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.
10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.
11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.
12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Таблиця 3

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює	5	1 – 3	без

	вивченість проблеми у фізичному вихованні			оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995-2021	1985-1994	1960-1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

Тематика ІНДЗ

1. Історичні віхи розвитку фітнесу.
2. Професійна майстерність тренера з фітнесу та основні вимоги до професійної компетентності фітнес-тренера.
3. Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування..
4. Характеристика фітнес-програм силового спрямування.
5. Характеристика фітнес-програм функціонального спрямування.
6. Характеристика комбінованих фітнес-програм .
7. Характеристика програм ментального фітнесу.
8. Основні завдання тренувального процесу в умовах фітнес клубу для початківців
9. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу
10. Основний інвентар для групових занять з фітнесу.
11. Специфіка складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.
12. Методичні основи проведення занять з фітнесу.

13. Принципи складання тренувальних програм для чоловіків і жінок в тренажерному залі.
14. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
15. Оздоровче тренування в тренажерному залі..
16. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
17. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять з дитячого та підліткового фітнесу.
18. Види програм дитячого та підліткового фітнесу та методики проведення занять.
19. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для дітей.
20. Навички роботи з музикою, музичним квадратом, «сильною/слабкою» музичною долею і ритмом. Взаємозв'язок музики та рухів.
21. Програми змагань сучасних фітнес-технологій. Організація змагань з різних видів фітнесу
22. Інструментальні способи вимірювання параметрів і композиції тіла. Формули розрахунку обміну речовин з урахуванням антропометрії.
23. Дієтологія у фітнесі. Закони адекватного харчування
24. Підготовки фахівців з різних видів фітнесу в Україні.
25. Сучасні вимоги до фахової підготовки тренерів з фітнесу в *Україні*.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на

- 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;
- 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;
- 8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;
- 6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;
- 4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він

набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

6. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин
1	Аналіз базових навичок інструктора групових програм. та вимог до професійної компетентності фітнес тренера.	4
2	Практична робота з музикою та підготовка музичного супроводу до занять з фітнесу аеробного або силового спрямування.	4
3	Практика презентації базових кроків з базової аеробіки.	4
4	Практичне застосування набутих навичок ведення розминки з аеробіки під музичний супровід.	4
5	Практичне застосування набутих навичок вербального/візуального командування, рахунку у підготовці до уроку з аеробного або до силового класу.	4
6	Практичне застосування набутих навичок складання різних форматів/комбінацій групових класів. Скласти самостійно комбінацію вправ будь якого формату класу з фітнесу.	4
7	Аналіз та вивчення бінарних та унітарних базових кроків на степ платформі	4
8	Скласти комбінацію з базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі на 32/64 рахунки та підготувати музичний супровід.	4
9	Проаналізувати техніку базових вправ і їх модифікації в функціональному тренінгу на підвісних петлях TRX. та скласти комплекс вправ для групового формату середнього рівня підготовленості.	4
10	Розробити програму з оздоровчого фітнесу на етапі початкового тренування аеробного або силового спрямування для групи середнього рівня підготовленості.	4
11	Скласти комплекс з базової/танцювальної аеробіки/степ-аеробіки.	4
12	Складання програми силового фітнесу для набору м'язової маси.	4
13	Складання програм силового фітнесу на зниження ваги	4
14	Особливості побудови тренувань силового фітнесу для жінок.	4
15	Складання програми тренувань силового фітнесу для підлітків. Проаналізувати особливості пубертатного розвитку.	4
16	Проаналізувати типи фігур та скласти тренувальну програму в тренажерному залі для жінки/підлітка /чоловіка	4
17	Скласти комплекс заняття за системою Пілатес. «PILATES	

	MAT WORK» Рівень складності I/II.	
18	Вивчення базових асан з йоги.	4
19	Проаналізувати види стретчингу та їх особливості.	
20	Проаналізувати основні фізіологічні принципи безпечного видовження м'язів і фасцій на основі знань . анатомії м'язів та суглобів.	4
21	Позитивні фактори впливу на організм при заняттях стретчингом.	4
22	Біомеханіка в тренуваннях, направлених на розтягування, видовження м'язів і фасцій.	4
23	Аналіз специфіки організації роботи в групі з дітьми віку 3 — 6/7-10/11-13/14-16 років (психологічні аспекти, анатомо-фізіологічні особливості).	4
24	Проаналізувати фітнес програми для підлітків. Особливості та відмінності тренувань підлітків від дорослих	4
	Разом годин, з них:	96

7. Рекомендована література

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Арефьев В. Г. Внедрение компьютерных технологий в оздоровительный фитнес / Арефьев В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 5. – С. 34–38.
3. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / Атамась О. А. // Вісник Запорізького нац. ун-ту : [зб. наук. пр.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – № 2(8). – С. 5–13. Миргород Д.А. // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
4. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Беляк Юлія, Майструк Антоніна, Зінченко Наталія // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16.
5. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.

6. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61
7. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
8. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
11. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
12. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
13. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів:методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О.Опришко, Н.М. Безпалова. – Тернопіль: ТНЕУ, 2016. – 48 с.
14. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргеєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. – Київ: Вид-во НАУ, 2012. – 32 с.
15. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
16. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалівВсеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ :Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.
17. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
18. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок /Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода

- спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.
19. Фредерик Делаویه. Анатомия силовых упражнений для женщин/ Ф. Делаویه – М.: Рипол Классик., 2007. – 540 с.
20. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
21. Цыганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / Цыганенко О. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2011. – № 5. – С. 107–110.

8. Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://academy.smartfitness.com.ua>
2. <https://www.uastandart.fitness/profesiini-standarty>
3. Інтернет резурпс: <https://pumpmuscles.ru/fitness/trenirovochnye-petli-trx-uprazhnenija-i-programma-trenirovok.html>.