

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВ «ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ КОЛЕДЖ «ПОЛІССЯ»»**

Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Освітньої програми:

Фізична культура і спорт

Галузі знань:

01 Освіта / Педагогіка

Спеціальності:

017 Фізична культура і спорт

БЕРЕЗНЕ– 2025

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Викладач _____

Програму розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії педагогіки та фізичного виховання

Протокол №6 від «21» лютого 2025 року

Голова циклової комісії _____



Олександр ІВАЩУК

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

1. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» є складовою циклу професійної підготовки фахових молодших бакалаврів. Програма вивчення навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології», складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахових молодших бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни : створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із фітнес-технологій; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять із фітнес-технологій у викладацькій та тренерській діяльності.

Завдання навчальної дисципліни:

- розкриття історичних аспектів виникнення фітнес-технологій в світі та на Україні;
- визначення та розмежування основних термінів, які відносяться до понять тренування, здоров'я, загальний фітнес, фізичний фітнес, працездатність;
- ознайомлення із класифікацією фітнес-програм;
- розкриття змісту фітнес-технологій;
- озброєння знаннями з основ організації та методики проведення занять з фітнес-технологій з різними категоріями населення.

Предмет вивчення навчальної дисципліни - знання, уміння та навички методики побудови та проведення занять з фітнес-технологій майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення навчальної дисципліни **здобувач освіти повинен володіти такими предметними компетентностями:**

Інтегральна компетентність. Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною

невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

Загальні компетентності.

ЗК3. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Спеціальні (фахові) компетентності.

СК4. Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально- тренувальних програм.

СК8. Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- мету, завдання, зміст, види, методи оздоровчих та фітнес технологій;
- закономірності використання засобів фітнес технологій;
- досвід організації і впровадження різних форм занять у фітнесі.

Вміти:

- складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій;
- впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність;
- правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається;
- складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

навчальних досягнень здобувачів освіти з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням

		дисципліни	дисципліни
--	--	------------	------------

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами діагностики (оцінювання та демонстрування результатів навчання) є: регулярна перевірка завдань, виконаних як на заняттях, так і позааудиторний час, тематичне тестування, контрольна робота, диференційований залік.

6. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів ECTS – 3 Загальна кількість годин – 90	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма: Фізична культура і спорт Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Нормативна
		Рік підготовки: 1-й рік
		Семестр – 1
		Лекційні – 20
		Практичні - 30
		Самостійна робота – 40
		Вид контролю: диференційований залік

7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕМА І. ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ.
Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій. Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм

для тренування. Класифікація фітнес-програм. Бодібілдинг. Кланетика. Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Памп-аеробіка. Боді-памп - аеробіка. Уппер-боді. Верса-тренінг. Боді-кондиційн. Боді-балет. Шейпінг. Пол денс.

ТЕМА II. АЕРОБІКА ТА ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ. Аеробіка. Основні методи, які використовуються під час проведення занять аеробікою. Класифікація напрямів аеробіки. Аеробіка К. Купера. Одоровча ходьба, оздоровчий біг. Основні засоби підготовки фахівців із шейпінгу. Впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання. Програма катання на роликів ковзанах. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки.

ТЕМА III. ГІМНАСТИКА, ПОСТАВА ТА КОРЕКЦІЙНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ. Гімнастика. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури, координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації. Стретчинг. Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки. Дефекти постави. Сколіотична хвороба. Особливості проведення занять оздоровчого фітнесу. Сучасні фітнес-технології при плоскій спині. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.

ТЕМА IV. ОПТИМАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СПОРТМЕНІВ. Характеристика основних принципів харчування. Витрати та споживання енергії спортсменами під час фізичних навантажень. Обмін води та мінеральних солей в організмі спортсменів. Основні вимоги до структури та побудови фітнес-тренувань. Вимоги до сучасного фітнес-тренера. Кваліфікаційні вимоги. Завдання та обов'язки фітнес-тренера.

ТЕМА V. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ТА МЕНТАЛЬНІ ВИДИ ФІТНЕСУ. Музичний супровід фітнес-занять. Класифікація базових кроків за принципом зміни лідируючої ноги. Темп музики при виконанні фітнес-вправ. Модифікація базових вправ, складання комбінацій (зв'язок). Класифікація та склад тренувань згідно мети. Характеристика сучасних оздоровчих фітнес-технологій. Ментальні види фітнесу. Історія розвитку та виникнення йоги. Фізіологічний вплив занять йогою. Основні асани. Комплекси вправ. Методичні рекомендації щодо виконання вправ особам, що мають порушення у стані здоров'я.

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні дисципліни застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання; словесні та наочні – під час лекційних занять та консультацій, практичні – під час практичних та самостійних робіт. Зокрема, застосовуються інтерактивні методи подання навчального матеріалу: створення проблемних ситуацій; робота у великих і малих групах (умовно «фахових»); рольові вправи, наближені до виробничих ситуацій; виконання евристичних вправ; метод «моделювання ситуації (переважно виробничої)» тощо. Застосовуються комп'ютерні, інтернет-технології та спонукання здобувачів освіти до їх використання, що оптимізує, інтенсифікує освітній процес, адже є не тільки джерелом навчальної текстової та відеоінформації, а й дає можливість конструювання, відтворення певних виробничих ситуацій, у яких реалізуються здобуті теоретичні знання, набуті практичні навички за фахом.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
5. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.
6. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
7. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
8. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «ФестПрінт», 2016. 106 с.

Інформаційні ресурси

Кібальчик О.Я., Томенко О.А Оздоровчий фітнес :
<https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>