

ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фітнес-технології (вибіркова дисципліна)
5 курс (факультет фізичного виховання і спорту)

<i>Дата</i>	<i>Лекції теми</i>	<i>Дата</i>	<i>Практичні теми</i>
	1. ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ “ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ” - (2 год.)	10.03	1. ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ “ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ” - (2 год.) Основні поняття предмету: інноваційні технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровча технологія, фітнес програма та ін.. Форми фізкультурно-оздоровчих занять. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
	2.ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ (2 ГОД.)	17.03	2. РІЗНОВИДИ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ (2 ГОД.) Історія виникнення фітнесу. Що таке фітнес, його мета та завдання. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровчий вплив фітнесу на організм. Види рухової активності засновані на оздоровчих видах гімнастики. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Класифікація фітнес-програм.
	3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ТА СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ (2 ГОД.)	24.03-31.03	3-4.РІЗНОВИДИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО ТА СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТРЕНФЛЕКС (2 ГОД.) На семінарському занятті розглядаються види рухової активності, засновані на східноєвропейській видах гімнастики. Оздоровчий ефект на заняттях. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на силових видах. Різновиди танцювальної аеробіки оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс). Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.

			<p>Характеристика фітнес-програм зі стретчингу. Фітнес-програми східноєвропейського спрямування. Підготувати презентацію з одного виду фітнес-програм силового та східноєвропейського спрямування.</p>
	<p>4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТРЕНФЛЕКС (2ГОД)</p>	7.04	<p>5.РІЗНОВИДИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ (2 ГОД). Види рухової активності у воді. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді. Підготувати презентацію з одного виду фітнес-програм у воді.</p>
	<p>5. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ (2ГОД)</p>	14.04	<p>6. РІЗНОВИДИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ЗАСНОВАНИХ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, калланетика, пілатес, стренфлекс) (4 ГОД). Знати: Види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики. Оздоровчий ефект від занять. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Підготувати презентацію з одного виду фітнес-програм заснованих на косметичних видах гімнастики.</p>
	<p>6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, калланетика, пілатес, бодіфлекс) (2 ГОД.)</p>	21.04	<p>7. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ (2 ГОД.) Знати: Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень. Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль у фізичному вихованні. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.</p>

	7. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ (2 ГОД.)		
--	---	--	--

Рекомендована література

1. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
3. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
6. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
7. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
8. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
9. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
10. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Короткий зміст лекцій у репозитарії ЛДУФК за посиланням

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/50/browse?type=author&order=ASC&rpp=20&value=%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%2C+%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F>

Залікові вимоги до навчальної дисципліни «Фітнес-технології»

1. Мета та завдання предмету фітнес-технології?
2. Дайте визначення поняттю «фітнес», «фітнес-програма». Класифікуйте сучасні оздоровчі системи.
3. Охарактеризуйте оздоровчі напрямки гімнастики, які виникли у стародавні часи.
4. Який внесок у розвиток оздоровчої гімнастики зробила епоха Відродження?
5. У чому різниця між європейськими та східними системами оздоровчої гімнастики?
6. Як виник термін «фітнес»? Яка ідея лежить в його основі?
7. Які види тренувань розрізняють у фітнесі?

8. Які частини (компоненти) виділяють в структурі фітнес-програм?
9. Що таке базова (класична) аеробіка і які завдання вона вирішує?
10. Які основні базові кроки використовують в аеробіці? Дати їм характеристику.
11. Охарактеризуйте структуру занять з аеробіки.
12. Дайте характеристику підготовчій частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
13. Дайте характеристику основній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
14. Дайте характеристику вправ силового блоку в аеробіці (мета, завдання, алгоритм виконання вправ).
15. Дайте характеристику заключній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання...).
16. Яких загальних методичних рекомендацій слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки?
17. Дайте характеристику танцювальній аеробіці, що лежить в її основі та переваги танцювальної аеробіки
18. Назвіть принципи рухів, які застосовують у танцювальній аеробіці.
19. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (фанк, кардіофанк аеробіка, сіті-джерм).
20. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (хіп-хоп, латина (сальса)).
21. Дайте характеристику різновидам танцювальної аеробіки (афро-джерс, джерс-модерн, аеро-данс).
22. Які тренажери використовують для проведення кардіоаеробіки?
23. Що таке фітбол-аеробіка? У чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
24. Що таке стретчінг? У чому проявляється оздоровчий ефект занять стретчінгом?
25. Які особливості впливу занять стретчінгом на організм, яка користь від занять?
26. Що таке силовий фітнес, які завдання він вирішує?
27. Які види обтяжень використовують для занять силової аеробіки?
28. Як часто слід змінювати програму тренувань і що необхідно змінювати?
29. Назвіть правила силового тренування.
30. Якого слід дотримуватися раціону харчування для набору м'язової маси?
31. Якого слід дотримуватися раціону харчування для спалювання м'язової маси?
32. Назвіть напрямки в оздоровчій атлетичній гімнастиці (памп, боді-памп аеробіка) та дайте їм характеристику.
33. Назвіть напрямки в оздоровчій атлетичній гімнастиці (аппер боді, верса-тренінг, боді-кондишн) та дайте їм характеристику.
34. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність?
35. Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику.
36. Які види тренувань розрізняють у шейпінгу?
37. Які особливості шейпінг-харчування?
38. Що таке калланетика? У чому ефективність занять калланетикою?
39. Що таке пілатес? Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом?
40. Які види тренувань включає система пілатес, які вправи складають її основу?
41. Що таке стренфлекс? У чому полягає його ефективність?
42. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді. Аквафітнес.
43. Характеристика фітнес-програми «Спінбайк аеробіка».
44. Характеристика фітнес-програми «Степ аеробіка».
45. Характеристика фітнес-програми «Роуп-скіппінг».
46. Характеристика фітнес-програми «Слайд-аеробіка».