



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика фітнес-тренування»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 4, семестр 7
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Кротов Геннадій Валентинович
+380994343465
genkatsvale@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фітнес-тренування» є засвоєння теоретичних основ та практичних аспектів фітнес-тренувань, включаючи розробку та впровадження тренувальних програм для покращення фізичної форми, здоров'я та ефективності учасників.

Завдання дисципліни є:

1. Забезпечення теоретичної і практичної підготовки студентів до професійної діяльності.
2. Сприяти формуванню у студентів знань про різні види фітнесу, методи тренувань та безпеку в процесі фітнес-занять.
3. Підготовка фахівців, інструкторів та тренерів фітнесу, які працюють з різними групами клієнтів у фітнес-центрах та студіях.
4. Розвинення навиків проєктування та проведення тренувань, а також розуміння принципів та підходів до досягнення позитивних результатів у фітнес-індустрії.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

- **Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 курс 7 семестр				
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи фітнес-тренування				
Тема 1.1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу. Термінологія базових вправ з фітнесу.	2/6/10	Знати <ul style="list-style-type: none"> Різноманітні аспекти фізіології та анатомії, важливі для розуміння впливу фітнес-тренувань на організм. Принципи побудови фітнес-програм, зокрема для досягнення різних цілей, таких як зниження ваги або покращення витривалості. Психологічні аспекти мотивації учасників фітнес-занять та методи стимулювання їхньої активності. Вплив різних видів фітнесу (аеробіки, силових тренувань, стрейчингу) на організм та їхню взаємодію. Засоби та методи контролю за фізичними показниками в процесі фітнес-тренувань. Організаційні аспекти планування та проведення фітнес-занять для різних груп населення. Складання ефективних тренувальних програм з урахуванням індивідуальних потреб учасників. Адаптація навантаження відповідно до фізичної підготовки та індивідуальних особливостей. Використання різноманітних методик мотивації для стимулювання регулярності фітнес-занять. Ведення обліку та аналіз результатів тренувань для коригування програм та досягнення оптимальних показників. 	<i>Підготовка до лекції</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Основи біомеханіки під час занять фітнесом.	2/8/10	Вміти <ul style="list-style-type: none"> Ефективно планувати та організувати фітнес-тренування для різних груп населення. Складати різнобічні та ефективні тренувальні програми для досягнення конкретних фітнес-цілей. Адаптувати навантаження відповідно до рівня фізичної підготовки та потреб учасників. Використовувати різноманітні методики мотивації та взаємодії з клієнтами. Вести облік та аналіз результатів фітнес-занять для коригування програм та досягнення оптимальних показників. 		
Тема 1.3. Створення фітнес-програм загальні відомості.	2/8/10			
Змістовний модуль 2. Практичні основи фітнес-тренування				
Тема 2.1. Кардіореспіраторний фітнес.	2/6/8	Знати <ul style="list-style-type: none"> Технічні та технологічні аспекти обладнання, використовуваного у фітнес-тренуваннях. Принципи безпеки та правильної техніки виконання основних фітнес-вправ. Роль різних видів обладнання (гантелі, скакалки, мати) у розвитку різних груп м'язів. 	<i>Підготовка до лекції</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову

Тема 2.2. Силовий фітнес.	2/6/8	<ul style="list-style-type: none"> • Методики та підходи до використання аеробних та анаеробних вправ у фітнесі. • Переваги та особливості використання різних стилів фітнесу (наприклад, йога, пілатес, кросфіт). Вміти <ul style="list-style-type: none"> • Ефективно використовувати різноманітні види обладнання для створення різнопланових тренувальних програм. • Демонструвати та викладати правильну техніку виконання різних фітнес-вправ учасникам групових занять. 	<i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)	оцінку студента 3 дисципліни
Тема 2.3. Стретчинг та пілатес як підвиди фітнесу.	2/6/8	<ul style="list-style-type: none"> • Адаптувати інвентар та завдання до різних рівнів фізичної підготовки та індивідуальних особливостей. • Планувати та проводити різні типи фітнес-тренувань, враховуючи вікові та фізичні характеристики учасників. • Інтегрувати вправи різних стилів фітнесу для досягнення більш комплексного та збалансованого тренування. 		
Тема 2.4. Фітнес-тренування з особами різного віку і статі.	2/6/6			

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовний модуль 2.	100

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Гімнастика і методика викладання. посіб. для інститутів фіз. культури / Під ред. В.М. Смоленського. Вид. 5-е перероб., доп. К.: Фізкультура і спорт, 2018. 228с.
2. Грабовський Ю.А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини /Ю.А. Грабовський, В.П. Ткачук, С.І. Степанюк. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 231с.
3. Жданова О.М. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи та рекреаційного туризму /О.М. Жданова. Львів, 2016. 256 с.
4. Оздоровчий фітнес (курс лекцій). Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Львів, «Фест-Принт». 2016. 106 с.
5. Оздоровчий фітнес: методична розробка для самостійної роботи // Укл.: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. Львів, «Фест-Принт». 2016. 64 с.
6. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму /О.М.

Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, В.І. Котова. Луцьк: Вежа, 2017. 234 с.

7. Платонов В., Гуськов С. Олімпійський спорт. К.: Олімпійська література, 2014.

8. Теорія і методика фізичного виховання. За редакцією Т.Ю. Круцевич. Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2018. Т. 2. 308 с.

9. Толчева Г. В. портивно-педагогічна організація занять з фітнесу: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / Г. В. Толчева / Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.

10. Фітнес: прес: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. 33 с.

11. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1–3 ступенів /А.В. Цьось, В.М. Довганюк, Н.М. Ковальчук /Навч. посібник. Луцьк, Надстир'я. 2019. 364 с.

12. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

Додаткові:

13. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. К.: Здоров'я, 2015. 104 с.

14. Данілова І.В., Лабскір В.М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 2020. Вип.1. С. 13-15.

15. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно – оздоровчих занять: Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 2015. 24 с.

16. Кухтій А.О. Особливості функціонування та перспективи розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХХІІІ, 2021. № 23. С. 18-22.

17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту /Указ Президента України від 28.09.2004 р. №1148/2004.

18. Овчаренко Т.Г. Психолого – педагогічні аспекти здорового життя та шляхи його формування у школярів // Науковий вісник ВДУ. 2014. №6 С. 34-37.

19. Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес / Пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2012. 318 с.

20. Чаплигін В. Фізична культура і спорт: шляхи формування оздоровчих стратегій //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. Харків: ХХІІІ, 2020. С. 53-59

Електронний ресурс:

21. Дутчак М.В. Спорт для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2007-08/07dmfgf.pdf

22. Жданова О.М., Чеховська Л.Я., Грибовська І.Б. Витоки міжнародного руху «спорт для всіх» та досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні та зарубіжжі [Електронний ресурс] /Український медичний альманах, 2008. - Т. 11. - № 6. – С.30-32. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/chem_biol/Uma/2008_6_dod/Zhdanova.pdf

23. Про затвердження Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" //Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. – Наказ № 1366 від 29.05.2003. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0482-03>

Спорт для всіх: Всеукраїнська мережа центрів фізичного здоров'я населення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportforall.gov.ua>