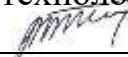
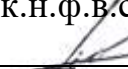



Донбаська державна машинобудівна академія  
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:  
Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання  
 О. Г. Гринь  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:  
к.н.ф.в.с., доцент  
 С. О. Черненко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту  
Протокол № 21 від 30.08.2024р.  
В.о. завідувач кафедри  
 С.О. Черненко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 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 інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н. ст. викладач кафедри фізичного  
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2024 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напря підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		ОПП  Фізична культура і спорт	Вибіркова	
5	ФПО			
Загальна кількість годин				
150	-			
Модулів				
2	-	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістових модулів			3	-
7	-		Семестр	
Індивідуальне навчальне- дослідне завдання: виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів			ба	
			Лекції	
			Практич ні	
			54 год	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних -6 годин. Самостійної форми роботи студента -9			Самостійна робота	
			96 год	-
			Вид контролю	
		Залік	-	

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисциплін

Програма вивчення навчальної дисципліни «Практикум з фітнесу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю (017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фітнес, як дисципліна яка допомагає студентам ознайомитись з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, з методиками проведення занять з фітнесу з людьми різного віку, статі, рівня фізичного та психосоматичного здоров'я, а також озброєння їх теоретичними знаннями відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм людини.

*Міждисциплінарні зв'язки:* Вивчення курсу практикум з фітнесу пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Фітнес технології. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Організація спортивно- масових заходів.

*Метою викладання дисципліни «Практикум з 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 дисципліни «Практикум з фітнесу»* полягає у формуванні освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання фітнесу. 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 р 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.

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 вміннями 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

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями ба семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції									
Практичні роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. Робота	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Індивідуальні заняття									
Консультації									
Модулі	ЗМ1	ЗМ2			ЗМ3	ЗМ4	ЗМ5	ЗМ6	ЗМ7
	М1				М2				
Контроль по модулю				К М1					К М2

#### 4. Практичні роботи

*Мета* проведення практичних занять засвоєння методики навчання 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 сінкопірованих кроків;
  - виконання стрибкових (підскоків) та бігових рухів;
  - виконання силових вправ;
  - виконання вправ з предметами: гантелями, боді барами, штангами, гантелями;
  - виконання вправ на предметах: степ-платформі, фіт болі тощо;
  - виконання вправ на гнучкість: попередній та партерний стретчинг;
  - оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;
  - визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми;
  - підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
  - самостійно проводити індивідуальні і групові заняття по фітнесу;
  - регулювати фізичне навантаження під час занять.

## **5. Практичні заняття**

### **Практичне заняття №1-3 Тема Базові навички тренера групових програм з оздоровчого фітнесу**

**Мета заняття:** ознайомити студентів з базовими навичками тренера групових програм.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Базові навички тренера групових програм з фітнесу.
2. Загальні основи будови і методика проведення тренувань з фітнесу.
3. Методи контролю та дозування навантаження.

### **Практичне заняття № 4-6 Тема : Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування.**

**Мета заняття:** Сприяти набуттю базових навичок тренера групових програм аеробного тренування.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Побудова типової фітнес-програми з базової (класичної) аеробіки. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.
2. Формування навиків музикальної грамоти. Практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки.
3. Методика удосконалення техніки виконання базових рухів базової аеробіки.
4. Навички модифікацій, кроків і способи їх розучування з групою. Білатеральні та унілатеральні базові кроки.
5. Формування навиків застосування основних команд та інтернаціональних жестів аеробіки.

### **Практичне заняття №7-9 Тема: Методи складання аеробних з'єднань і комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки.**

**Мета заняття:** розглянути методи складання аеробних з'єднань і комбінацій, навчитись будувати комплекс з класичної аеробіки.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Складання орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук. Підбір музичного супроводу.
2. Специфічні методи розучування комбінацій та їх модифікації базових кроків та переміщень в класах «Aero Dance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги.
3. Специфічні методи навчання комбінаціям та варіаціям в групових класах танцювальної аеробіки.
4. Принцип симетрії. Принципи роботи с інерцією. Складання комплексу з танцювальної аеробіки.
5. Складання тестової контрольної роботи.

**Практичне заняття №10-12 Тема: Загальні основи побудови ефективного тренування на степ- платформі.**

**Мета заняття:** Розглянути загальні основи побудови тренування на степ- платформі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика навчання техніки базових кроків та їх модифікацій на степ- платформі.
2. Конструювання аеробних комбінацій і з'єднань у степ- аеробіці.
3. Методика проведення занять зі степ-аеробіки.
4. Складання орієнтовного комплексу зі степ-аеробіки.

**Практичне заняття №13-15 Тема: Набуття навиків тренера групових фітнес програм силової спрямованості.**

**Мета заняття:** Набуття навичок тренера групових фітнес програм силової спрямованості.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Побудова занять із силового фітнесу, стандартні команди та техніка виконання силових вправ.
2. Методика проведення оздоровчо-тренувальних занять з силового фітнесу. Формати АВТ, Super Sculpt, Upper-body, TABS та принципи їх складання.
3. Принципи проведення інтервальних та кругових тренувань.
4. Структура класів «змішаного формату». Специфіка проведення класу.
5. Підбір вправ та обладнання до заняття «змішаного формату»..

**Практичне заняття №16-18 Тема: Набуття базових навиків персонального тренера тренажерного залу.**

**Мета заняття:** Набуття базових навичок персонального тренера тренажерного залу.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Структура тренування оздоровчого тренування в тренажерному залі.
2. Техніка виконання базових та ізолюючих силових вправ.
3. Побудова тренувальних програм для початківців.
4. Принципи та алгоритм складання індивідуальних програм тренувань для чоловіків та жінок з урахуванням цілей.
5. Особливості побудови тренувань для жінок та підлітків.
6. Побудова тренувальних програм на кардіо тренажерах.
7. Складання тестової контрольної роботи



**Практичне заняття №19-21 Тема: Набуття навиків тренера групових Фітнес програм з функціонального тренінгу з вагою власного тіла та обладнанням.**

**Мета заняття:** Набуття навичок тренера групових фітнес програм з функціонального тренінгу з вагою власного тіла та додатковим обладнанням.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика проведення функціональних тренувань з вагою власного тіла.
2. Методика проведення функціональних тренувань з обладнанням.
3. Функціональне тренування на нестабільних петлях TRX.

**Практичне заняття №22-24 Тема: Побудова занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло».**

**Мета заняття:** Розглянути методику проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло». Навчитися будувати заняття з фітнес-йоги та Пілатесу.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Особливості занять за системою Пілатес.
2. Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги. Методика проведення занять з йоги.
3. Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу.
4. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching та методика викладання в групах

**Практичне заняття №25-27 Тема: Набуття навиків тренера з дитячого та підліткового фітнесу.**

**Мета заняття:** Набуття навичок тренера з дитячого та підліткового фітнесу.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Побудова і особливості програм дитячого фітнесу.
2. Специфічні методи навчання та проведення занять з дітьми.
3. Складання тестової контрольної роботи.
4. Підведення підсумків.

## 6.Контрольні заходи

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум з фітнесу» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум з фітнесу» проводиться за такими формами (Див. табл. 1):

- оцінка за проведення основної частини заняття, яке проводиться 4 рази за семестр (максимальна сума балів 60);
- захист індивідуально-дослідного завдання (максимальна сума балів 30);
- проведення підсумкове тестування (максимальна сума балів 10).

Таблиця 1. Контрольні заходи з дисципліни «Практикум з фітнесу»

Проведення заняття				ІНДЗ	Тест	Залік
15	15	15	15	30	10	100
60				30	10	100

$$ПУ=0,60ПОЧЗ+0,30ІНДЗ+0,10ТП$$

де, ПУ-поточна успішність;

ПОЧЗ- проведення основної частини заняття;

ІНДЗ- індивідуально-дослідне завдання;

ТП-тестові питання.

Першою складовою оцінювання практичних навиків у проведенні заняття з оздоровчого фітнесу програм аеробного /силового/функціонального /ментального спрямування. Контрольне оцінювання практичних навиків відбувається на 2, 4, 6 та 8 тижні у 2а та ба семестрі (див. табл. 2, 3)

Таблиця .2

Оцінка за проведення самостійно основної 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															

Таблиця 3.

*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, проведення комплексу	2
7	Методи проведення заняття	2
8	Організація групи	1
<p><b><i>Технічно правильне та повне викладання комплексу вправ</i></b></p> <p>Студент на високому рівні володіє базовими навичками у проведенні заняття з фітнесу: демонструє досконале виконання рухів під музичний супровід, узгодженість рухів с 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.</p>		13-15
<p><b><i>Виконання комплексу вправ з незначними помилками</i></b></p> <p>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 супроводу, 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.</p>		10-12

<p><b>Неповне виконання комплексу вправ з помилками в техніці виконання</b></p> <p>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 супроводу, 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.</p>	6-10
<p><b>Виконання вправ з грубими помилками та/або не володінням комплексом вправ.</b></p> <p>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.</p>	1-5
<p>Проведення комплексу з базової аеробіки не відбулось ,у студента викликає труднощі у проведенні комплексу та пр.</p>	0

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див. табл. 4). 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 досліджуваної 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 4

*Система оцінки ІНДЗ з курсу «Практикум з фітнесу»*

№	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 вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки

6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995-2024	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. 5). 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.

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 %).



Таблиця 5

Система оцінки знань з курсу «Практикум з фітнесу» за шкалою ECTS

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

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують контрольні заходи передбачені в пункті 6.1*

### 6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання практичних робіт та проведення тестових завдань. (Див. табл. 6)

1. Перевірка теоретичних знань студентів (дидактичне тестування, опитування, залік).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань.
3. Перевірка самостійної роботи (виконання студентами завдань за заданими темами)

Таблиця 6

Контрольні заходи і максимальна оцінка за курс

Тестові роботи			ІНДЗ	План конспект	Поточна успішність
T1	T2	T3			
20	20	20	20	20	100
60			20	20	100

$$ПУ = 0.60ПТ + 0.20ПКЗ + 0.20ІНДЗ$$

*ПУ* - поточна успішність;

*ПТ* - поточне тестування;

*ПКЗ* - план-конспект заняття;

*ІНДЗ* - індивідуально навчально-дослідне завдання.

Першою складовою є проведення дидактичного тестування.

Тестування протягом семестру проводиться 3 рази. Максимальна сума 60 балів

Другою складовою є захист ІНДЗ за обраною темою. Максимальна сума 20 балів. (Табл. 7)

Таблиця 7.

*Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)*

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2	Складання плану реферату	0,5 балів
3	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 бали
4	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1,5 балів
5	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	2 бали
7	Захист роботи на практичному занятті	4 бали
8	Наявність презентації	6 балів
9	Разом	20 балів

*Темати 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 складання плану конспекту занять з фітнесу. Максимальна сума 20 балів. (див. табл.8)*

*Таблиця 8.*

*Критерії оцінювання плану-конспекту заняття з фітнесу*

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Аналіз	12 бал
	1.1 Аналіз завдань заняття: – відповідність плану та умовам проведення; – правильність формулювання завдань заняття.	(1 бал)
	1.2.Відповідність типовій структурі навчально тренувального заняття.	(2 бали)

	<p>1.3. Аналіз змісту заняття:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– термінологія;</li> <li>– відповідність якості та кількості вправ у підготовчій частині, їх відповідність руховим спроможностям тих, хто займається, чи забезпечують ці вправи загальну функціональну готовність до виконання основної частини заняття;</li> <li>– в основній частині заняття аналізують зміст та якість вибраних вправ, наявність основних і допоміжних вправ, чи забезпечують вони вирішення завдань заняття;</li> <li>– у заключній частині заняття аналізують, чи забезпечують застосовані засоби відновлення організму.</li> </ul>	(5 балів)
	<p>1.4. Аналіз доцільності запропонованого навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості тих, хто займається. Доцільність певного дозування згідно з методичними рекомендаціям щодо розвитку рухових здібностей, а також методичної доцільності розподілу часу на вирішення завдань заняття.</p>	(3 бали)
	<p>1.5. Якість організаційних і методичних вказівок визначається наявністю та доцільністю методів організації тих, хто займається та виконання вправ, запланованого інтервалу відпочинку особливості виконання вправ (темп, швидкість, амплітуда) та ін.</p>	(2 бали)
2	Захист роботи на практичному занятті	4 бали

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку. Підсумкова оцінка за курсом визначається за формулою поточної успішності. За бажанням студент може підвищити свій бал, склавши дистанційну тестову залікову роботу. Залік є підсумковим контролем змістового модуля. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів. Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами. (Табл. 5)

*Перелік питань для підготовки до тестової роботи*

1. Фітнес – це:
2. Тай-бо – це:
3. Фітбол – це:
4. Барбл воркаут (body pump) – це:
5. Анаеробне навантаження – це:
6. Бодібілдинг – це:
7. Дроп-сет – це:
8. Аква-аеробіка – це:
9. Стретч (стретчинг) – це:
10. Сет – це:

11. Фізичний фітнес – це:
12. Спортивно-зорієнтований фітнес – це:
13. Оздоровчий фітнес –це:
14. Атлетичний фітнес- це:
15. FCT (Functional Training) - це:
16. Швидкісна витривалість – це:
17. Силова витривалість – це:
18. Швидкісно-силова витривалість- це:
19. Гнучкість –це:
20. Спритність –це:
21. Основна частина фітнес тренування повинна тривати
22. Розминка фітнес тренування повинна тривати
23. Заминка в фітнес занятті повинна тривати
24. Серед фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, без використання технічних пристроїв найбільш розповсюдженими вважається
25. Тестування фізіологічних можливостей за допомогою теста К. Купера- це:
26. Спортивна аеробіка- це:, .ч
27. Прикладна аеробіка –це:
28. Кардіотренування – це:
29. Аеробне навантаження – це:
30. Пілатес – це:
31. Фітбокс – це:
32. Бодібаланс – це:
33. Джаз-модерн – це:
34. Степ-аеробіка – це:
35. Аеробіка – це:
36. Каланетика – це:
37. Йога – це:
38. Оздоровча аеробіка-це:
39. UpperBody –це:
40. BodySculpt-це:
41. Встановіть відповідність між структурними одиницями аеробіки, критеріями навантаження, та визначення завдань.
42. Фітнес включає такі структурні компоненти
43. Оберіть правильну формулу (Карвонена) розрахунку оптимального пульсу на занятті аеробіки
44. Як регулювати навантаження на заняттях аеробіки
45. Принципи фітнес- тренування
46. Визначити метод, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці
47. Добір висоти степ-платформи необхідно здійснювати з урахуванням:
48. Зовнішніми якісними характеристиками виконання рухів аеробіки є:
49. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки
50. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, відносяться:
51. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють такі основні напрямки

аеробіки:

52. На заняттях з аеробіки використовують такі методи виконання вправ:

53. Встановіть правильну відповідність базових кроків аеробіки стосовно ударності та рівня інтенсивності навантаження.

55. На заняттях з фітнесу в ВУЗах за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи організації студентів:

56. Core-платформа це

57. Ендоморфний

58. Ектоморфний

59. Мезоморфний

60. Визначити етапи засвоєння «блоку» в аеробіці

61. Визначити метод, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці

62. Для передачі інформації про вправи, виправлення помилок і заохочення учнів, не перериваючи уроку аеробіки, вчитель фізичної культури використовує:

63. Особливістю занять аеробіки є

64. Розминка фітнес тренування повинна тривати

65. Заминка в фітнес занятті повинна тривати

66. В основі базової ( класичної ) аеробіки

67. Оздоровче тренування з фітнесу відбувається у зоні навантаження

68. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації,

69 До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок, відносяться:

70. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, відносяться:

71. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють такі основні напрямки аеробіки:

72. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки

73 . На заняттях з фітнесу в ВУЗах за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи організації студентів:

74. На заняттях з аеробіки використовують такі методи виконання вправ:

75. АВТ (Abdominal BumpsThighs) це76. Підрахуйте цільовий пульс за формулою Карвонена для юнака 20 років для занять аеробного навантаження з інтенсивністю 70%, якщо його пульс спокою становить 60 уд/хв.

## **7.Самостійна робота**

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

1. Підготовка до практичних занять.
2. Вивчити необхідний матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
3. Виконання домашніх завдань впродовж семестру.
4. Складання комплексів з різних видів фітнесу.
5. Робота над індивідуально дослідницьким завданням.

## 8.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. 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
3. 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.
4. 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.
5. 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
6. 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.
6. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич// Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

11. 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.
12. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
13. 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. Матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.
14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
15. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес тренуванні 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.

## **9. Електронні ресурси з дисципліни**

1. <https://academy.smartfitness.com.ua>
2. <https://www.uastandart.fitness/profesiini-standarty>