

**Методичні рекомендації стосовно виконання самостійної роботи з  
дисципліни «Фітнес технології»**

## **Тема 1. Тестування рівня фізичного стану і методика складання програм оздоровчого фітнесу**

Кількість годин для опрацювання - 4 год.

Форма контролю: усне опитування

### **Питання для опрацювання:**

1. Визначення рівня фізичного стану осіб дорослого віку. Методи діагностики морфологічного стану, функціонального стану, фізичної підготовленості та працездатності.
2. Характеристика показників фізичного стану осіб з низькою та нижче середньою оцінкою його рівня.
3. Характеристика фізичного стану осіб з середньою оцінкою його рівня.
4. Характеристика фізичного стану осіб з вище середньою та високою оцінкою його рівня.
5. Вивчення мотивації до занять фітнесом.
6. Підбір засобів за спрямованістю та рівнем навантаження для використання в програмах кондиційного тренування для осіб різної статі, в залежності від рівня фізичного стану та мотивації.

### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПрес, 2002. – 303с.
2. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 59с.
3. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – “Олимпийская литература” 2000. – 367с.

## Тема 2      **Можливі формати фітнес-тренувань окрім традиційного: Інтервальне тренування, колове тренування, гра.**

Кількість годин для опрацювання - 4 год.

Форма контролю: реферат

### **Питання для опрацювання.**

1. Сутність використання інтервального методу у фітнес-тренуванні. Впливу на організм. Особливості організації занять.
2. Сутність колового тренування. Особливості використання колового тренування в тренажерному залі. Особливості використання колового тренування в залі групових занять. Особливості впливу тренувань в залежності від спрямованості станцій у колі.
3. Особливості використання ігрового методу при проведенні фітнес тренувань. Варіанти ігрових завдань в залежності від віку учасників програми.

### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.– М.: СпортАкадемПрес, 2002.– 303с.
  2. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 59с.
  3. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. – М.: ФиС, 1987. – 158с.;
  4. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – “Олимпийская литература” 2000.– 367с.
- 
1. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152с.
  2. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов) – М., 2002. – 177с.
  3. Степ Рибок. Вводный курс. (инструкция по профессиональному обучению Степ-Рибок). – М., 1997. – 43с.
  4. Тихомирова И. Фитнес для ленивых: фитбол дома. – СПб.:ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.

### **Тема 3 Розробка індивідуальних програм з використанням вправ циклічного характеру**

Кількість годин для опрацювання - 4 год.

Форма контролю: усне опитування

#### **Питання для опрацювання.**

1. Характеристика та особливості програм оздоровчої ходьби.
2. Характеристика та особливості програм оздоровчого бігу.
3. Характеристика та особливості програм їзди на лижах.
4. Характеристика та особливості програм оздоровчого плавання.
5. Характеристика програм на кардіотренажурах.
6. Особливості дозування навантаження.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.– М.: СпортАкадемПрес, 2002.– 303с.
2. Беяк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 59с.
3. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов. – М.: ФиС, 1976. – 127с.
4. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – “Олимпийская литература” 2000.– 367с.

**Тема 4 Складання комплексу вправ кардіоспрямованості(4год.)**  
Кількість годин для опрацювання - 4год.  
Форма контролю: написання конспекту

**Алгоритм складання комплексу:**

1. Підібрати вправи для підготовчої частини уроку:
  - а) для розігріву організму;
  - б) для збільшення рухливості у суглобах та еластичності м'язів (стретчинг);
2. Використовуючи метод блочної хореографії скласти зв'язку з базових рухів аеробіки або степ-аеробіки для виконання в основній частині уроку. Для цього:
  - а) визначити кількість блоків у зв'язці;
  - б) визначити місце зміни провідної ноги;
  - в) підібрати рухи для кінцевої зв'язки;
  - г) визначити, які методи навчання будуть використовуватись при проведенні уроку.;
  - д) визначити дозування та кількість повторень кожного блоку та зв'язки у цілому;
3. Підібрати вправи для заключної частини заняття помірної інтенсивності а також вправи для релаксації і розвитку гнучкості.
4. Комплекс вправ представити у вигляді конспекту по формі:

№ блоку	Зміст вправи	Кількість повторень	Організаційно-методичні вказівки

**Література:**

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.– М.: СпортАкадемПрес, 2002.– 303с.
5. Беляк Ю.І. Технологія проведення занять з аеробіки – Івано-Франківськ: “Імста”, 2005. – 31с.
6. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. – М.: ФиС, 1987. – 158с.;
7. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике.– Киев.: Самиздат, 1998 – 32с.
8. Степ Рибок. Вводный курс. (инструкция по профессиональному обучению Степ-Рибок). – М., 1997. – 43с.

## Тема 5 Складання комплексу вправ для «функціонального тренування»

Кількість годин для опрацювання - 4 год.

Форма контролю: написання конспекту

### Алгоритм складання комплексу:

1. Визначити яке обладнання буде використовуватись у комплексі.
2. Підібрати вправи для підготовчої частини уроку.
3. Підібрати вправи аеробного блоку, визначити способи їх прогресії;
4. Підібрати вправи силового блоку, визначити способи їх прогресії;
5. Підібрати вправи для розвитку рівноваги, визначити способи їх прогресії;
6. Підібрати вправи для розвитку активної гнучкості, визначити способи їх прогресії.
7. Представити вправи у вигляді конспекту по формі.

Спрямованість блоку	Зміст вправи	Кількість повторень	Організаційно-методичні вказівки

### Література:

1. Оздоровительная гимнастика на специальных м'ячах для детей (методическое пособие). / Под ред. Левченковой Т.В., Сверчковой О.Ю., Фудим Е.Я. – М.: Самиздат, 2000 – 12с.
2. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов) – М., 2002. – 177с.
3. Тихомирова И. Фитнес для ленивых: фитбол дома. – СПб.:ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.

## Тема 6 **Складання комплексу вправ «Розумне тіло»**

Кількість годин для опрацювання - 4 год.

Форма контролю: написання конспекту

### **Алгоритм складання комплексу:**

1. Визначити, яке обладнання буде використовуватись у комплексі;
2. Підібрати вправи, які будуть використані у комплексі;
3. Визначити найбільш доцільну послідовність вибраних вправ у комплексі;
4. Продумати приклади для «візуалізації» відчуттів правильного виконання рухів.
5. Представити вправи у вигляді конспекту по формі.

Спрямованість блоку	Зміст вправи	Кількість повторень	Організаційно-методичні вказівки

### **Література:**

1. Бентон С., Денбаум Д. Ци-фитнес. Треніровка для тела, ума и духа. Движения и медитации для усиления вашей жизненной силы. /Перев. с англ. Н.Шпет. – К.: «София», 2003. –208с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Треніровка тела и ума (Mind and Body) – М.: Самиздат, 2003. –35с.
3. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов) – М., 2002. – 177с.

**Тема 7    Складання комплексу вправ силового спрямування**  
Кількість годин для опрацювання - 4год.  
Форма контролю: написання конспекту

**Алгоритм складання комплексу:**

1. Підібрати вправи для підготовчої частини уроку;
2. Підібрати вправи базового характеру спрямованих на розвиток різних груп м'язів;
3. Визначити вправи ізольованого характеру для використання у комплексі;
4. Визначити величину обтяження, кількість підходів та повторів вправі у підході з урахуванням мети даного комплексу.
5. Представити вправи у вигляді конспекту по формі.

Зміст вправи	Величина обтяження	Кількість підходів /повторень	Організаційно-методичні вказівки

**Література:**

1. Вестскотт В., Ремсден С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / пер. с англ. Под ред. В. Левицкого. – Киев, 2004. – 201с.
2. Керони С. Ренкен Е. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.:Терра-Спорт,2000 – 192с.
3. Логинов В.Г. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое развитие и кардиореспираторную систему юношей и взрослых: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. –М., 1977. – 22с.
4. Мамытов А. Соотношение средств общей и физической подготовленности в занятиях атлетической гимнастикой.: Автореф. дис ...канд. пед. Наук: 13.00.04. –М., 1981. – 24с.



## **Тема 8 Розробка ігрового матеріалу для використання на заняттях з дітьми різного віку (4год.)**

Кількість годин для опрацювання - 4год.

Форма контролю: письмова (написання ігрових карт)

### **Завдання для опрацювання теми:**

1. Скласти комплекс імітаційних вправ для використання в заняттях з дошкільнятами та молодшими школярами;
2. Підібрати рухливі ігри для використання на заняттях з дітьми різного віку;
3. Підібрати естафети для використання на заняттях з дітьми.
4. Підібрати ігрові завдання в яких поряд із руховою активністю засвоюються знання про здоровий спосіб життя.

### **Література:**

5. Фізичне виховання. Рухливі ігри для дітей. /електронний ресурс:  
<http://sportsmenam.wordpress.com>

**Тема 9    Складання конспекту фітнес-тренування для дітей дошкільного , молодшого та середнього шкільного віку (8год.)**

Кількість годин для опрацювання - 4год.

Форма контролю: написання конспекту

1. Скласти сюжетний урок для дітей дошкільного віку використовуючи засоби фітнесу використовуючи різноманітне обладнання для занять (брязкальця, м'ячі, обручі, скакалки, канат, кеглі та ін.);
2. Скласти ігровий урок по фітнесу «Ігроленд» для дітей молодшого шкільного віку;
3. Скласти конспект уроку з використанням засобів одного з перелічених у дужках видів фітнесу (фідболаеробіка, бокс аеробіка, йога, степ-аеробіка, дансаеробіка).

Література:

Фізичне виховання. Рухливі ігри для дітей. /електронний ресурс:

<http://sportsmenam.wordpress.com>

## Тема 10 **Складання фітнес-програми для осіб з надмірною масою тіла (бгод.)**

Кількість годин для опрацювання - 4год.

Форма контролю: реферат

### **Питання для опрацювання.**

1. Ознаки порушення маси тіла, критерії для її оцінки.
2. Фактори порушення маси тіла;
3. Стратегії нормалізації маси тіла;
4. Ознаки раціонального режиму і раціону харчування.
5. Режими тренувальних навантажень для осіб з різними порушеннями маси тіла.

### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.— М.: СпортАкадемПрес, 2002.— 303с.
2. Вестскотт В., Ремсен С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / пер. с англ. Под ред. В. Левицкого. — Киев, 2004. — 201с.
3. Уотерхаус Дебора. Как обмануть жировую клетку. /Д.Уотерхаус. пер. с англ.— Минск: Попурри, 1998, с. 40
4. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: — “Олимпийская литература” 2000.— 367с.