

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Кафедра теорії та методики фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Ректор
СумДПУ імені А.С.Макаренка
Юрій Лянной
» _____ 20__ р.

The seal is circular with a double border. The outer border contains the text 'МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ' at the top and 'Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка' at the bottom. The inner border contains 'СумДПУ імені А.С.Макаренка' and the identification number '02125510'. In the center is the Ukrainian coat of arms.

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН
КУРСОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Суми – 2022

Робоча програма курсової підготовки фітнес-тренерів для слухачів

_____ . "____" _____, 20__.- __ с.

Розробники:

Леоненко Андрій Васильович

канд. пед. наук, доцент.,

Красілов Андрій Дмитрович

канд. пед. наук, ст. викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (циклової, предметної комісії) теорії та методики фізичної культури
Протокол № 3 від. "14" листопада 2022р.

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) Т.М.Ф.К.

Т.М.Ф.К. (підпис) (Т.М.Ф.К.) (прізвище та ініціали)
" 14 " листопада 2022р

Схвалено методичною комісією за напрямом підготовки
(спеціальністю) _____
(шифр, назва)

Протокол № ____ від. " ____ " _____ 20__ р.

" ____ " _____ 20__ р. Голова _____ (підпис) (_____) (прізвище та ініціали)

Мета та завдання навчальної програми курсової підготовки.

Метою викладання навчальної програми курсової підготовки фітнес-тренерів є підвищення професійної компетентності, формування знань, умінь та навичок з методики викладання фітнес технологій фізичного виховання та їх використання слухачами на практиці.

Конкретні завдання навчального курсу:

- ознайомити з основами здорового способу життя;
- ознайомити з принципами оздоровчого та спортивного тренування;
- ознайомити зі структурою та змістом програм фізкультурно-оздоровчих занять відомих вітчизняних та зарубіжних авторів;
- ознайомити з нетрадиційними системами фізичних вправ інноваційного характеру;
- навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять;
- ознайомити з популярними у молоді різноманітними формами рухової активності та методиками їх проведення;
- ознайомити з теоретико-методичними основами побудови занять з використанням новітніх фітнес-технологій фізичного виховання з різними групами населення;
- навчити складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості;
- ознайомити з методами лікарсько-педагогічного контролю та засобами відновлення у процесі занять фітнесом.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати:**

- основні закономірності формування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій;
- структуру та зміст програм занять кондиційного характеру відомих вітчизняних та зарубіжних авторів;
- методи, засоби та форми організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій фізичного виховання;
- основи техніки виконання вправ та методику їх викладання;
- методику проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій фізичного виховання з різними групами населення;

Вміти:

- використовувати новітні фітнес-технології в залежності від вікових особливостей, статі, фізичної підготовки, а також рівня фізичного стану;

- самостійно проводити заняття з використанням новітніх технологій фізичного виховання;
- самостійно складати програми занять для різних груп населення в залежності від фізичного стану, фізичної підготовленості, віку та статі;
- адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на заняттях оздоровчим фітнесом;
- здійснювати контроль та самоконтроль на заняттях.

На вивчення навчальної програми курсової підготовки відводиться **60 годин**.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Зміст

Розділ I. Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять

- 1.1. Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм
- 1.2. Вплив аеробних програм занять на функціональні системи людини
- 1.3. Фітнес-програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості
- 1.4. Фітнес-програми, які базуються на оздоровчих видах гімнастики

Розділ II. Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили м'язів

- 2.1. Класифікація засобів розвитку сили
- 2.2. Інтенсивність силових навантажень
- 2.3. Тренувальні програми та їх розробка
- 2.4. Силові види спорту та особливості тренування

Розділ III. Контроль, періодизація та засоби відновлення у силових видах спорту та фітнесі. Оздоровче та спортивне харчування.

- 3.1. Контроль ефективності занять силовими видами спорту та фітнесом
- 3.2. Засоби відновлення у процесі занять силовими видами спорту та фітнесом
- 3.3. Оздоровче та спортивне харчування.

3. Структура навчального плану курсової підготовки фітнес-тренерів

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Очна, дистанційна форма					Індивідуальні заняття				
	Усього го	у тому числі				Усього го	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сам.р		лек	пр	лаб	сам.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Розділ 1. Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм										
Тема 1. Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять	4	2	2		2	1	1			2
Тема 2. Вплив аеробних програм занять на функціональні системи	4	2	2		2	1	1			4
Тема 3. Фітнес-програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості	4		4		2	1		1		4
Тема 4. Фітнес-програми, які базуються на оздоровчих видах гімнастики	4		4			1		1		2
Разом 1	16	4	12			4	2	2		12
Розділ 2. Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили м'язів										
Тема 1. Класифікація засобів розвитку сили	2	2			2	1	1			4
Тема 2. Інтенсивність силових навантажень	4	2	2		2	3	1	2		4
Тема 3. Тренувальні програми та їх розробка	4	2	2		2	5	1	4		2
Тема 4. Силові види спорту та особливості тренування	4		4			2		2		4
Разом 2	14	6	8			11	3	8		14
Розділ 3. Контроль ефективності та засоби відновлення у процесі занять силовими видами спорту та фітнесом. Оздоровче та спортивне харчування										
Тема 1. Контроль ефективності занять силовими видами спорту та фітнесом	4	2	2		2	2	1	1		4

Тема 2. Засоби відновлення у процесі занять силовими видами спорту та фітнесом	4	2	2		2	2	1	1		4
Тема 3. Оздоровче та спортивне харчування	6	6			2	3	3			4
Підсумковий контроль	14	10	4			7	5	2		12
Всього	44	20	24		16	22	10	12		38
Разом 60 годин										

• 4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять	1
2	Вплив аеробних програм занять на функціональні системи	1
3.	Класифікація засобів розвитку сили	1
4.	Інтенсивність силових навантажень	1
5.	Тренувальні програми та їх розробка	1
6.	Контроль ефективності занять силовими видами спорту та фітнесом	2
7.	Засоби відновлення у процесі занять силовими видами спорту та фітнесом	1
8.	Оздоровче та спортивне харчування	2
Разом		10

Темами практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять	
2	Вплив аеробних програм занять на функціональні системи	
3.	Фітнес-програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості	2
4.	Фітнес-програми, які базуються на оздоровчих видах гімнастики	2
5.	Інтенсивність силових навантажень	2
6.	Тренувальні програми та їх розробка	2
7.	Силові види спорту та особливості тренування	2
8.	Контроль ефективності занять силовими видами спорту та фітнесом	2
9.	Засоби відновлення у процесі занять силовими видами спорту та фітнесом	
Разом		12

• **6. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять	4
2	Вплив аеробних програм занять на функціональні системи	6
3.	Фітнес-програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості	6
4.	Інтенсивність силових навантажень	4
5.	Тренувальні програми та їх розробка	6
6.	Контроль ефективності занять силовими видами спорту та фітнесом	4
7.	Засоби відновлення у процесі занять силовими видами спорту та фітнесом	4
8.	Оздоровче та спортивне харчування	4
Разом		38

7. Рекомендована література

1. Андерсон Б. Расстяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
5. Бекетт Франц. Национальные парки: трудный выбор. // Курьер ЮНЕСКО. 1994. - № 6. - С. 23 - 25
6. Борилкевич Е. В. Об индентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.
7. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
8. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
10. Волошин А. П. На Олімпійській хвилі / А. П. Волошин. – К. : «МП Леся», 2008. – 448 с
11. Гоглювата Н. Аквафитнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 403 – 406.
12. Горохов В.А., Вишневская С.С. По национальным паркам мира. - М.: Просвещение, 1993. - 223 с.
13. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
14. Гендин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // ТПФК. – 2007. – № 7. – С. 15–19.
15. Головкова И. В. Технология оздоровительной физической культуры / И. В. Головкова // Современные образовательные технологии физической культуры и спорта: сборник научных статей [под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко]. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 13–21
16. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
17. Делавье Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и

женщин / Фредерик Делаویه; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ класик, 2006. – 144 с.

18. Доронкина Е.Г. Теория и практика организации рекреационной деятельности в США: Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд.пед.наук. - М.: МГИК. - 1990. - 16 с.

19. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // *Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2, Warsaw: Scientific Publishers PWN 2002.* – Р. 39 – 40.

20. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно видавничий центр Міжнародного університету «Регі» імені академіка Степана Дем'янчука. – 2003. Випуск III. – С. 200 –212.

21. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.

22. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

23. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 151 с.

24. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.

25. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

26. Карпин И. Особенности построения занятий аэробной велокинетики «Спиннинг» // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 162 – 164.

27. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 235 с.

28. Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.

29. Кокарев Б.В., Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стренфлекс / Б.В. Кокарев, Н.І., Смірнова, Р.В. Клопов, О.Є.Черненко.– навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008.–177 с.

30. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.

31. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.

32. Круцевич Т. Ю.: Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
33. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
34. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т. А. Кудра. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
35. Кулага Н. Н. Основы методики спортивных тренировок : методические рекомендации / Н. Н. Кулага. – Гомель : 2003. – 118 с.
36. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; [пер. с англ.] – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
37. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // ТПФК.– 2003. – № 12. – С. 13.
38. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
39. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
40. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с.
41. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. –Дніпропетровськ: Інновація, 2008.– 252с.
42. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : уч. пособ. / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова – М. : Спорт-АкадемПрес, 2002. – 304 с.
43. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
44. Остин Денис Пилатес для вас / Остин Денис : [пер. с англ. И. В. Гродель.] – Мн. : ООО «Попурри», 2004. – 320 с.
45. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
46. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
47. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
48. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
49. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57

50. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 – 46.
51. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
52. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.
53. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава, 2010. – 204 с.
54. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / М. С. Тартаковский. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
55. Татура Ю. В. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты / под. ред. Ю. В. Татуры — М. : Бук-пресс, 2006. – 352 с.
56. Тобиас М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. И. В. Савельевой, Т. С. Буховой. – М. : Физическая культура и спорт, 1994. – 160 с.
57. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.
58. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84 – 86.
59. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
60. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
61. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
62. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.
63. Fitness Canada. 1991. Active living: A conceptual overview. Ottawa: Government of Canada. <http://www.project-active.co.uk/home.htm>
64. Taylor, W.C., T. Baranowski, and D.R. Young. 1998. Physical activity interventions in low-income, ethnic minority, and populations with disability. American Journal of Previews in Medicine 15: 334-343.