

**Анотація**  
**до вибіркової дисципліни «Сучасні фітнес технології»**  
**освітньо-професійної програми**  
**«Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»**

**Опис дисципліни**

Основний зміст дисципліни «Сучасні фітнес технології» – оздоровлення та відновлення організму за допомогою сучасних та новітніх засобів фізичного виховання. Дисципліна навчає основи теорії та методики сучасних силових вправ, техніку виконання, варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язевої маси учнів, методам тренувального процесу та його контролю. Вчить нормувати фізичні навантаження з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості використовуючи сучасні фітнес-технології.

**Зміст дисципліни**

1. Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ
2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу
3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі
4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу
5. Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ
6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами
7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Горчакова Н. А. Фармакологія спорту / Н. А. Горчакова, Я. С. Гудивок, Л. М. Гунина и др. // – К. : Олимпийская литература, 2010. – 640 с
2. Эрл Р.В. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. // – К.: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Славитяк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированной базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо харчових продуктів: Закон України від 22.07.2014 № 1602-VII. – Голос України від 19.09.2014 № 179.

7. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодібілдерів на етапі початкової підготовки / О. С. Славитяк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2012 – С. 259-262.
8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія/ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.
9. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). – Вінниця, 2017. – С. 469-476.
10. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови/ О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 1, 2016. – С. 15-18.
11. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.