

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО - ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Декаан СГФ
Гомотюк О.Є.
педагогічної роботи



* 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:
В.о. проректора
з науково-



Островерхов В.М.

* 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Навчально-
наукового інституту
новітніх освітніх
технологій



Цитель С.В.

* 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

З ДИСЦИПЛІНИ « Сучасні силові фітнес технології »

Ступінь вищої освіти – другий (магістерський)

Галузь знань – 01 « Освіта/Педагогіка »

Спеціальність - 017 « Фізична культура і спорт »

Освітньо – професійна програма « Фізична культура і спорт »

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (семін.) (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	1	2	30	15	5	4	96	150	2
Заочна	1	2-3 сесія	8	4			138	150	3 сесі

Тернопіль – ЗУНУ
2023

Робочу програму склав: старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Яковів Василь Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № від _____ року.

Зав. кафедри, кандидат пед. наук, доцент



Гах Р.В.

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № від _____ року.

Голова групи забезпечення спеціальності,
к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент



Едуард МАЛЯР

Гарант ОП

Роман Гах

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Сучасні силові фітнес технології»

1.Опис дисципліни «Сучасні силові фітнес технології»

Дисципліна «Сучасні силові фітнес технології»	Галузь знань, спеціальність, ОКР	Характеристика навчальної Дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань – 01«Освіта/Педагогіка»	Цикл вибіркових дисциплін Мова навчання: українська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна – 1</i> <i>Заочна-1</i> Семестр: <i>Денна – 2</i> <i>Заочна-2-3 сесія</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – другий (магістерський)	Лекції : <i>Денна – 30 год</i> Практичні заняття: <i>Денна –15 год</i> Лекції: <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна – 150 Заочна -150		Самостійна робота: <i>Денна – 100 год.</i> <i>(в т. ч. тренінг – 4 год.)</i> <i>Заочна – 138 год.</i>
Тижневих годин –10 з них аудиторних –3		Вид підсумкового контролю –залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Сучасні силові фітнес технології” є 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.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Сучасні силові фітнес технології” є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силових видів спорту забезпечити формування системи знань з організації та проведення змагань з силових видів спорту.

Завдання лекційних занять:

-формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

Завдання практичних занять:

-систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;

-оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Зміст дисципліни «Сучасні силові фітнес технології»

Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Сучасні силові фітнес технології».

Тема 1. Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ.

-основи теорії силових фітнес вправ.

-основи методики силових фітнес вправ.

Література: 3, 8.

Тема 2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу.

-виконання вправ на сучасних тренажерах

-вправи з допоміжними засобами силового фітнесу

Література: 3, 4, 8.

Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання в силових видах спорту.

Тема 3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.

-методика виконання техніки силових вправ.

-основні принципи тренування в силовому фітнесі.

Література: 2, 3, 4, 5, 11.

Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу.

-основи розвитку організму на початковому етапі підготовки.

-вправи для загального розвитку та зміцнення м'язів.

Література: 5, 6, 10.

Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості спортсмена та засоби відновлення в силових видах спорту.

Тема 5. Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ.

-функціональна робота м'язевих груп організму.

-техніка виконання силових вправ

Література:2,3,5,6,11.

Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами.

-форма одягу та взуття для занять силовими вправами.

-використання особистих засобів гігієни в умовах сучасного силового фітнесу

Література:2,5,6,11.

Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності:

-раціональне харчування;

-режим і характер харчування;

-особливості харчування у культуризмі;

-фармакологічні засоби;

-раціональний режим дня;

-педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.

Література:1,7,9,10.

1. Структура залікового кредиту з дисципліни «Сучасні силові фітнес технології» (денної та заочної форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>				Контрольні заходи
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
<i>Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Сучасні силові фітнес технології»</i>					
<i>Тема 1. Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ</i>	4/2	2/-	12/18	1	Поточне тестування
<i>Тема 2.Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу</i>	4/-	2/-	14/20	1	Поточне тестування
<i>Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання силових фітнес вправ.</i>					

<i>Тема 3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі</i>	4/-	2/-	14/20	-	Поточне тестування Техніка виконання
<i>Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу</i>	4/-	2/-	14/20	1	Поточне тестування Техніка виконання
<i>Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості та засоби відновлення в силових фітнес вправах.</i>					
<i>Тема 5. Робота м'язевих груп, техніка виконання вправ</i>	4/2	2/2	14/20	-	Поточне тестування Техніка виконання
<i>Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами</i>	4/2	2/2	14/20	1	Поточне тестування Техніка виконання
<i>Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності</i>	6/2	3/-	14 /20	1	Поточне тестування
<i>Тренінг</i>			4/-		
Разом	30/8	15/4	96/138	5/-	

2. Тематика практичних завдань

Практичне заняття № 1

Тема: Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ.

Мета: 1. Ознайомлення з основами теорії та методики силових фітнес вправ.

2. Класифікація фізичних вправ.
3. Класифікація рухових дій спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Основи теорії силових фітнес вправ.
2. Основи методики силових фітнес вправ.

Література: 3,8.

Практичне заняття № 2

Тема: Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу.

Мета: навчити використовувати сучасні засоби розвитку силових здібностей.

Питання для обговорення:

1. Виконання вправ на сучасних тренажерах.
2. Вправи з допоміжними засобами силового фітнесу.

Література: 3, 4, 8, 11.

Практичне заняття № 3

Тема: Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.

Мета: навчити методиці виконання вправи.

Питання для обговорення:

1. Методика виконання техніки силових вправ.
2. Основні принципи тренування в силовому фітнесі.

Література: 2, 3, 4, 5, 10.

Практичне заняття № 4

Тема: Базовий рівень сучасного силового фітнесу.

Мета: ознайомити з базовим рівнем підготовки в силовому фітнесі.

Питання для обговорення:

1. Основи розвитку організму на початковому етапі підготовки.
2. Вправи для загального розвитку та зміцнення м'язів.

Література: 2, 3, 4, 5, 10.

Практичне заняття № 5

Тема: Робота м'язевих груп,техніка виконання вправ.

Мета: ознайомити з роботою м'язевих груп.

Питання для обговорення:

1. Функціональна робота м'язевих груп організму.
2. Техніка виконання силових вправ.

Література: 5, 6,10.

Практичне заняття № 6

Тема: Основи гігієни на заняттях силовими вправами.

Мета: ознайомити з основами гігієни на заняттях силовими вправами.

Питання для обговорення:

1. Форма одягу та взуття для занять силовими вправами.
2. Використання особистих засобів гігієни в умовах сучасного силового фітнесу.

Література: 2, 3, 5, 6,11.

Практичне заняття № 7

Тема: Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Мета: навчити засобам відновлення та стимуляції працездатності.

Питання для обговорення:

1. Раціональне харчування.
 2. Режим і характер харчування.
 3. Фармакологічні засоби.
 4. Раціональний режим дня.
 5. Педагогічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.
- Література: 1, 7, 9,10.

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання(КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Сучасні силові фітнес технології» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Сучасні силові фітнес технології».

Метою виконання КПЗ є вивчення та вирішення проблем підготовки спортсменів до високих результатів. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Сучасні силові фітнес технології»

7. САМОСТІЙНА РОБОТА (денна/заочна)

Номер Теми	Тема	К-сть годин
1.	Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ.	12/18
2.	Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу	14/20
3.	Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.	14/20
4.	Базовий рівень сучасного силового фітнесу.	14/20
5.	Робота м'язевих груп,техніка виконання вправ.	14/20
6.	Основи гігієни на заняттях силовими вправами.	14/20
7.	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	14/20
Разом		96/138

8. Тренінг з дисципліни (4год.)

Тематика: Техніка виконання вправи в силовому фітнесі.

Порядок проведення:

1. Підготовка до заняття.

2. Пояснення завдання.
3. Проведення заняття.
4. Педагогічний аналіз проведеного заняття.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

У процесі вивчення дисципліни «Сучасні силові фітнес технології» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне тестування та опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КПЗ;
- завдання на тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- ректорська контрольна робота.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Сучасні силові фітнес технології»

визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль 3</i>	Разом
30 %	40 %	30%	100 %
1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (3 теми по 10 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів	1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (4 тем по 10 балів = 40 балів) 2. Письмова робота = 60 балів	1. Написання та захист КПЗ = 80 балів. 2. Виконання завдань під час тренінгу = 20 балів	

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	Задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59		FX (незадовільно з можливістю повторного складання)

1-34	незадовільно	F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)
------	--------------	--

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-7
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-7
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-7
4.	Комунікаційне програмне забезпечення (Internet Explorer, Google Chrome, Firefox)	1-7
5.	Наявність доступу до мережі Інтернет	1-7
6.	Персональні комп'ютери	1-7
7.	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	1-7
8.	Програмне забезпечення: ОС Windows	1-7
9.	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	1-7

12. Рекомендовані джерела інформації

1. Асратян А. Л. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у діяльність закладу освіти як управлінська проблема / А. Л. Асратян // Модернізація управління в контексті вимог Закону України "Про освіту": матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Харків, трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ХНПУ, 2020. – Ч. 1. – С. 18-24.
2. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 3. С. 3-11.
3. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 38-41.
4. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної

- працездатності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.- практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). 2020. С. 100-104.
5. Донець О. В., Бугай В. І. Підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційної освіти. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.- практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.). Полтава : Сімон, 2020. С. 164-166.
6. Жамардїй В. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Витоки педагогічної майстерності. 2019. № 23. С. 87-92.
7. Зеленська Л., Зеленський Р. Використання потенціалу фітнес технологій у процесі організації фізичного виховання у ЗВО. Педагогічні науки. 2019. № 73. С. 72-77.
8. Мулик К. В., Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес культури як засіб оздоровлення студентської молоді. Педагогіка та психологія. 2018. № 58. С. 217-227.
9. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. Journal of Physical Education and Sport, 2020. Vol 20 (1), Art 19 pp. 142-149.
10. Mulyk, K. V. & Maksymova, K. V. (2017). Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdorovlennia studentskoi molodi [Culturological emanation of fitness culture as a means of recovery of student youth]. Pedagogika ta psykholohiia – Pedagogics and psychology, 58, 71-82.