

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я  
Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації**



**КАФЕДРА ФІТНЕСУ  
І ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Корх-Черба О.В., Арефьева Л.П., Козицька А.П.**

**Методичні рекомендації з проведення лабораторних  
занять  
з навчальної дисципліни  
«Оздоровчий фітнес»  
освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-  
спортивна реабілітація»  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітнього рівня першого (бакалаврського)  
освітнього ступеня бакалавр**



**Київ – 2023**

УДК 378.147:615.83(072)

М 54

**Рецензенти:**

**Бондар Т.К.**, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Святьєв А.В.**, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №6 від 25.01.2023 року).

**Корх-Черба О.В., Арефьєва Л.П., Козицька А.П.**

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 39 с.

Укладачами методичних рекомендацій з проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» освітньої програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр є О.В. Корх-Черба, доцентка кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації, Л.П. Арефьєва, доцентка кафедри футболу та А.П. Козицька, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Рекомендовано бакалаврам фізичної культури і спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться сферою оздоровчого фітнесу.

УДК 378.147:615.83(072)

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Корх-Черба О.В., Арефьєва Л.П., Козицька А.П., 2023

## **Опис дисципліни**

**Предмет вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»** пов'язаний з оздоровчим фітнесом.

**Міждисциплінарні зв'язки** з дисциплінами «Українська мова (за проф. спрямуванням)», «Вступ до спеціальності», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Фітнес-технології», «Аквафітнес та основи персонального тренування», «Навчальна практика».

### **Мета та завдання навчальної дисципліни.**

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» є: формування інтегральної компетентності, спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, результатів навчання щодо оздоровчого фітнесу.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» є:

- охарактеризувати теоретичні основи оздоровчого фітнесу, розглянути фітнес як засіб оздоровлення та ознайомити з еволюцією оздоровчого фітнесу;
- охарактеризувати види оздоровчого фітнесу: базову аеробіку, танцювальну аеробіку, силові тренування, функціональний тренінг, степ-аеробіку, фітбол-аеробіку, стретчинг, розумне тіло» («Mind body») тощо;
- ознайомитися з методичними основами проведення занять оздоровчого фітнесу;
- розглянути фітнес-програми для різних груп населення;
- розкрити характеристику силових видів оздоровчого фітнесу та їхні методичні особливості;
- розглянути основи раціонального харчування під час занять оздоровчим фітнесом;
- охарактеризувати особливості занять оздоровчим фітнесом і стрес;
- розглянути методи контролю за оздоровчим ефектом під час занять оздоровчим фітнесом;
- охарактеризувати методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.

**Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:**

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.		<p><i>Інтегральна компетентність</i>            ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p>
2.		<p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</i></p>
3.	<p>ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>	<p>ФК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p>
4.	<p>ПРН 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p>	<p>ФК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p>
5.	<p>ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p>	<p>ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p>
6.	<p>ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані</p>	<p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

	результати.	
7.	ПРН 23. Вміти організувати та проводити заняття різними формами та напрямками оздоровчого фітнесу з урахуванням індивідуальних особливостей, цілей та потреб клієнта.	ФК 16. Здатність планувати, організувати та реалізувати програми занять з різних напрямів оздоровчого фітнесу з визначенням періоду, мети, загальних і спеціальних завдань, методів контролю, критеріїв ефективності для осіб різної статі, віку та фізичного стану.

### Плани лабораторних занять

Плани лабораторних занять  
для студентів 1 курсу  
на 1 семестр 2022/2023 навчального року  
з дисципліни «Оздоровчий фітнес»

№ з/п	Тема лабораторного заняття	Кількість годин
	<b>Модуль I. Теоретичні основи оздоровчого фітнесу.</b>	
1.	Теоретичні основи оздоровчого фітнесу.	2
2.	Вплив занять оздоровчого фітнесу на організм.	2
3.	Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.	2
	<b>Модуль II Характеристика видів оздоровчого фітнесу</b>	
4.	Базова аеробіка (кроки).	2
5.	Танцювальна аеробіка.	2
6.	Музичний супровід під час занять з аеробіки.	2
7.	Правила безпеки під час занять з аеробіки.	2
	<b>Модуль III. Методичні основи проведення занять оздоровчого фітнесу.</b>	
8.	Структура занять з аеробіки.	2
9.	Основні методи хореографії під час проведення занять.	2
10.	Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять.	2
11.	Степ-аеробіка	2
12.	Правила безпеки під час занять зі степ-аеробікою.	2
13.	Стретчинг.	2

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»

14.	Правила безпеки під час занять стретчингом	2
	<b>Модуль ІV. Фітнес-програми для різних груп населення.</b>	
15.	Фітнес-програми для дітей.	2
16.	Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з дітьми.	2
17.	Фітнес-програми для жінок.	2
18.	Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з жінками.	2
19.	Фітнес-програми для чоловіків.	2
20.	Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з чоловіками.	2
21.	Фітнес-програми для осіб з відхиленням в стані здоров'я.	2
	<b>Усього</b>	<b>42</b>

Зміст завдань до лабораторного заняття №1

Тема: **Теоретичні основи оздоровчого фітнесу.**

Завдання:

1. Розглянути структуру теоретичних основ оздоровчого фітнесу.
2. Ґрунтовно ознайомитися з завданнями оздоровчого фітнесу.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо основ оздоровчого фітнесу, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

*Рекомендовані інформаційні джерела:*

1. Чеховська Л. Я. Теоретичний аналіз основних дефініцій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 8 (116). С. 64 –71.*
2. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Howley E., Don Franks B. *Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.*

Зміст завдань до лабораторного заняття №2

Тема: **Вплив занять оздоровчого фітнесу на організм.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність фізичної активності, фітнесу та здоров'я. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я.
2. Розкрити сутність проведення занять з оздоровчого фітнесу.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо занять з оздоровчого фітнесу, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
4. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2005. №1. С. 84–86.

Зміст завдань до лабораторного заняття №3

**Тема: Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати сутність підготовки фахівців з фітнесу в країнах Європи.
2. Розкрити сутність щодо підготовки фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо пошуку літератури про підготовку фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.

*Рекомендовані інформаційні джерела:*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 282 –286.*
4. Sharkey B. J., Gaskill S. E. *Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control]*. Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 p.

#### Зміст завдань до лабораторного заняття №4

##### Тема. Базова аеробіка (кроки).

###### Завдання:

1. Охарактеризувати сутність базової аеробіки.
2. Розкрити сутність виконання базових кроків аеробіки.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо поєднання кроків у аеробні зв'язки, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

###### Рекомендовані інформаційні джерела

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 282 –286.*
4. Sharkey B. J., Gaskill S. E. *Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control].* Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 p.

#### Зміст завдань до лабораторного заняття №5

##### Тема: Танцювальна аеробіка.

###### Завдання:

1. Охарактеризувати сутність проведення занять з танцювальної аеробіки.
2. Розкрити сутність виконання кроків танцювальної аеробіки.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо поєднання кроків під час заняття з танцювальної аеробіки, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

###### Рекомендовані інформаційні джерела

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
3. Довгань Н. Ю., М'ясоєденков К. О., Короп М. Ю. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. Київ : Вид-во Київського нац. торг.-економ. ун-ту, 2016. 415 с.



### Зміст завдань до лабораторного заняття №6

Тема: **Музичний супровід під час занять з аеробіки.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність музичного супроводу під час занять аеробікою.
2. Розкрити сутність виконання кроків аеробіки в різному темпі.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо поєднання кроків під музичний супровід, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
3. Довгань Н. Ю., М'ясоєденков К. О., Короп М. Ю. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. Київ : Вид-во Київського нац. торг.-економ. ун-ту, 2016. 415 с.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №7

#### **Правила безпеки під час занять з аеробіки.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність правил безпеки під час занять з аеробіки.
2. Розкрити сутність правил безпеки під час занять з аеробіки.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо правил безпеки під час занять з аеробіки, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.
3. Brooks D.S. The Complete Book of Personal Trainer. Champaign: Human Kinetics, 2004. 590 p.
4. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб. для студентів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 204 с. URL : <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>

Зміст завдань до лабораторного заняття №8

Тема: **Структура занять з аеробіки.**

Завдання:

1. Охарактеризувати і вивчити структуру занять з аеробіки.
2. Ґрунтовно оволодіти навичками побудови занять з аеробіки.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо занять з аеробіки.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. Посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19267>
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : Вид-во ЛДУФК, 2018. 208 с.

Зміст завдань до лабораторного заняття №9

Тема: **Основні методи хореографії під час проведення занять.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність і вивчити основні методи хореографії під час проведення занять.
2. Розкрити сутність і ґрунтовно оволодіти навичками методами хореографії під час проведення занять.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо застосування методів хореографії під час проведення занять.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : Вид-во ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

Зміст завдань до лабораторного заняття №10

Тема: **Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність і вивчити загальні методичні рекомендації щодо проведення занять.
2. Ґрунтовно оволодіти методичними рекомендаціями щодо проведення занять.

3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо застосування методичних рекомендацій щодо проведення занять.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : Вид-во ЛДУФК, 2018. 208 с.

2. Howley E., Don Franks V. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №11

Тема: **Степ-аеробіка.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність і вивчити кроки степ-аеробіки.
2. Ґрунтовно оволодіти навичками виконання кроків степ-аеробіки.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо поєднання кроків під час заняття зі степ-аеробіки.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. Посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19267>

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : Вид-во ЛДУФК, 2018. 208 с.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №12

Тема: **Правила безпеки під час занять з степ-аеробіки.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність і вивчити правила безпеки під час занять зі степ-аеробіки.
2. Ґрунтовно оволодіти правилами безпеки під час занять зі степ-аеробіки.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо правил безпеки під час занять зі степ-аеробіки.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. Посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19267>
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : Вид-во ЛДУФК, 2018. 208 с.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №13

Тема: **Стретчинг.**

Завдання:

1. Вивчити основні вправи для стретчингу.
2. Ґрунтовно оволодіти навичками виконання вправ зі стретчингу.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо поєднання різних вправ зі стретчингу.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Хоули Э .Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. 367 с.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №14

Тема: **Правила безпеки під час занять стретчингом.**

Завдання:

1. Вивчити правила безпеки під час занять стретчингом.
2. Ґрунтовно оволодіти правилами безпеки під час занять стретчингом.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо опанування правилами безпеки під час занять стретчингом.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Хоули Э .Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. 367 с.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №15

Тема: **Фітнес-програми для дітей.**

Завдання:

1. Вивчити фітнес-програми для дітей.

2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програм для дітей.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо побудови фітнес-програми для дітей.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
2. Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.
3. Sharkey B., Gaskill S. Fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.

**Зміст завдань до лабораторного заняття №16**

**Тема: Загальні методичні рекомендації щодо проведення фітнес-програми для дітей.**

**Завдання:**

1. Вивчити загальні методичні рекомендації щодо проведення фітнес-програми для дітей.
2. Розкрити сутність загальних методичних рекомендацій щодо проведення фітнес-програми для дітей.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо методичних рекомендацій проведення фітнес-програми для дітей.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

**Зміст завдань до лабораторного заняття №17**

**Тема: Фітнес-програми для жінок.**

**Завдання:**

1. Вивчити фітнес-програми для жінок.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програми для жінок.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо побудови фітнес-програми для жінок.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.

2. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Профілактика та корекція порушень постави студентів педагогічних спеціальностей засобами оздоровчої системи Пілатеса. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 222–225.*

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №18**

**Тема: Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з жінками.**

**Завдання:**

1. Вивчити загальні методичні рекомендації щодо проведення фітнес-програми для жінок.
2. Розкрити сутність загальних методичних рекомендацій щодо проведення фітнес-програми для жінок.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо загальних методичних рекомендацій проведення фітнес-програми для побудови фітнес-програми для жінок.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №19**

**Тема: Фітнес-програми для чоловіків.**

**Завдання:**

1. Вивчити фітнес-програми для чоловіків.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програми для чоловіків.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо побудови фітнес-програми для чоловіків.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.

2. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №20**

**Тема: Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з чоловіками.**

Завдання:

1. Вивчити загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з чоловіками.
2. Ґрунтовно оволодіти загальними методичними рекомендаціями щодо проведення фітнес-програми для чоловіків.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо загальних методичних рекомендацій проведення фітнес-програми для побудови фітнес-програми для чоловіків.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
2. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №21

Тема: **Фітнес-програми для осіб з відхиленням в стані здоров'я**

Завдання:

1. Охарактеризувати і вивчити фітнес-програми для осіб з відхиленням в стані здоров'я.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програми для осіб з відхиленням в стані здоров'я.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо побудови фітнес-програми для осіб з відхиленням в стані здоров'я.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
2. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»

з дисципліни «Оздоровчий фітнес»

№ з/п	Тема лабораторного заняття	Кількість годин
	<b>Модуль V. Характеристика силових видів оздоровчого фітнесу та їхні методичні особливості.</b>	
22.	Силовий фітнес. Силові види оздоровчого фітнесу та їхні методичні особливості.	2
23.	Види фізичних вправ для розвитку силового фітнесу.	2
24.	Навчання техніці виконання вправ силового фітнесу.	2
	<b>Модуль VI. Основи раціонального харчування під час занять оздоровчим фітнесом.</b>	
25.	Фітнес та харчування.	2
26.	Основи збалансованого харчування. Піраміди харчування.	2
27.	Харчові групи. Класи поживних речовин.	2
	<b>Модуль VII. Особливості занять оздоровчим фітнесом в стресових ситуаціях</b>	
28.	Фітнес і стресові ситуації.	2
29.	Психологічна та фізіологічна реакції на стрес. Стрес та здоров'я.	2
	<b>Модуль VIII. Методи контролю за оздоровчим ефектом під час занять оздоровчим фітнесом.</b>	
30.	Методи первинного, оперативного-поточного та етапного контролю в оздоровчому фітнес- тренуванні.	2
31.	Самоконтроль рівня фізичного стану.	2
	<b>Модуль IX. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушенні постави.</b>	
32.	Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.	2
33.	Особливості створення фітнес-програми при порушеннях постави.	2
34.	Особливості створення фітнес-програми при круглій спині та при кругло-увігнутій спині.	2
35.	Особливості створення фітнес-програми при плоскій спині.	2



*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

36.	Особливості створення фітнес-програми при лордотичній поставі.	2
37.	Особливості створення фітнес-програми при сколіотичній поставі.	2
	<b>Усього</b>	<b>32</b>

**Зміст завдань до лабораторного заняття №22**

**Тема: Силовий фітнес.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати і вивчити основні вправи силового фітнесу.
2. Ґрунтовно оволодіти навичками виконання вправ силового фітнесу.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо вправ з силового фітнесу.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

**Зміст завдань до лабораторного заняття №23**

**Тема: Види фізичних вправ для розвитку силового фітнесу.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати і вивчити основні вправи силового фітнесу.
2. Ґрунтовно оволодіти навичками виконання вправ силового фітнесу.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо поєднання різних вправ з силового фітнесу.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

**Зміст завдань до лабораторного заняття №24**

**Тема: Навчання техніці виконання вправ силового фітнесу.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати і вивчити основи техніки виконання вправ силового фітнесу.

2. Ґрунтовно оволодіти навичками виконання техніки виконання вправ силового фітнесу.

3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо поєднання різних технік виконання вправ силового фітнесу.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.

2. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №25

Тема: **Фітнес та харчування.**

Завдання:

1. Охарактеризувати і вивчити основи знань щодо фітнесу та харчування.

2. Ґрунтовно оволодіти основами знань щодо фітнесу і харчування.

3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо застосування знань з фітнесу та харчування.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: склад тіла: навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18979>

2. Dietary Guidelines for Americans 2010: U.S. Department of Agriculture <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/> 15. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Switzerland 2010. 60 p. URL : [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

3. Haskell W. L., Lee I. M., Pate R. R., et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007; 39:1423-34. URL : [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788)

### Зміст завдань до лабораторного заняття №26

Тема: **Основи збалансованого харчування. Піраміди харчування.**

Завдання:

1. Охарактеризувати і вивчити основи збалансованого харчування.

2. Ґрунтовно оволодіти основами знань щодо збалансованого харчування.

3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо застосування знань щодо поєднання збалансованого харчування і занять з фітнесом.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: склад тіла: навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18979>
2. Dietary Guidelines for Americans 2010: U.S. Department of Agriculture <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/> 15. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Switzerland 2010. 60 p. URL : [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
3. Haskell W. L., Lee I. M., Pate R. R, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007; 39:1423-34. URL : [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788)

### Зміст завдань до лабораторного заняття №27

#### Тема: Харчові групи. Класи поживних речовин.

Завдання:

1. Охарактеризувати і вивчити класи поживних речовин та харчові групи.
2. Ґрунтовно оволодіти основами знань щодо харчових груп та класів поживних речовин.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо застосування знань з харчових груп та класів поживних речовин.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
2. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: склад тіла: навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18979>

### Зміст завдань до лабораторного заняття №28

#### Тема: Фітнес і стресові ситуації.

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність фітнесу і стресові ситуації
2. Розкрити сутність проведення занять з фітнесу при стресових ситуаціях.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо методики проведення занять з фітнесу при стресових ситуаціях.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

2. Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №29**

**Тема: Психологічна та фізіологічна реакції на стрес. Стрес та здоров'я**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати сутність психологічної та фізіологічної реакції на стрес.
2. Розкрити сутність психологічної та фізіологічної реакції на стрес.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо методики проведення занять з фітнесу під час стресу.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

2. Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №30**

**Тема: Методи первинного, оперативно-поточного та етапного контролю в оздоровчому фітнес- тренуванні.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати сутність методів первинного, оперативно-поточного та етапного контролю в оздоровчому фітнес- тренуванні.
2. Розкрити сутність методів первинного, оперативно-поточного та етапного контролю в оздоровчому фітнес- тренуванні.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо методів проведення первинного, оперативно-поточного та етапного контролю в оздоровчому фітнес- тренуванні.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : начв. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №31**

**Тема: Самоконтроль рівня фізичного стану.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати сутність самоконтролю рівня фізичного стану.
2. Розкрити сутність самоконтролю рівня фізичного стану.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо самоконтролю рівня фізичного стану.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- 1.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : начв. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
- 2.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
- 3.Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

### **Зміст завдань до лабораторного заняття №32**

**Тема: Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність методичних особливостей проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з проведенням занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо методичних особливостей проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- 1.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : начв. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
- 2.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
- 3.Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

### **Зміст завдань до лабораторного заняття №33**

**Тема: Особливості створення фітнес-програми при порушеннях постави.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність створення фітнес-програми при порушеннях постави.
2. Розкрити сутність створення фітнес-програм при порушеннях постави.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо створення фітнес-програми при порушеннях постави.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- 1.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : начв. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
- 2.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

3.Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №34**

**Тема: Особливості створення фітнес-програми при круглій спині та при кругло-увігнутій спині.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати сутність створення фітнес-програми при круглій спині та при кругло-увігнутій спині.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програм при круглій спині та при кругло-увігнутій спині.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо створення фітнес-програми при круглій спині та при кругло-увігнутій спині.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- 1.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
- 2.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
- 3.Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

#### **Зміст завдань до лабораторного заняття №35**

**Тема: Особливості створення фітнес-програми при плоскій спині.**

**Завдання:**

1. Охарактеризувати сутність створення фітнес-програми при плоскій спині.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програм при плоскій спині.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо створення фітнес-програми при плоскій спині.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- 1.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
- 2.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
- 3.Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.
- 4.Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

Зміст завдань до лабораторного заняття №36

Тема: **Особливості створення фітнес-програми при лордотичній поставі.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність створення фітнес-програми при лордотичній поставі.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програм при лордотичній поставі.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо створення фітнес-програми при лордотичній поставі.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- 1.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : начв. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
- 2.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
- 3.Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.
- 4.Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

Зміст завдань до лабораторного заняття №37

Тема: **Особливості створення фітнес-програми при сколіотичній поставі.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність створення фітнес-програми при сколіотичній поставі.
2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з побудовою фітнес-програм при сколіотичній поставі.
3. Удосконалити практичні уміння і навички щодо створення фітнес-програми при сколіотичній поставі.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- 1.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : начв. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
- 2.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
- 3.Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

4. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.

### Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів

№ з/п	Назви модулів і тем	Зміст завдань до СРС	Форми виконання /звітності
1.	Тема 1.1. Характеристика фітнесу як засобу оздоровлення	Ознайомитися з еволюцією оздоровчого фітнесу, основами оздоровчого фітнесу.	Усна відповідь
2.	Тема 1.2. Вплив занять оздоровчого фітнесу на організм.	Визначити взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я. Оздоровчий вплив фізичної активності на організм людини.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1
3.	Тема 1.3. Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.	Розкрити підготовку фахівців з фітнесу в країнах Європи. Підготовка фахівців з фітнесу в Японії.	Модульна контрольна робота №1
4.	Тема 2.1. Базова аеробіка.	Розкрити сутність заняття з танцювальної аеробіки.	Відеозапис власного виконання базових кроків аеробіки
5.	Тема 2.2. Технологія побудови програм з оздоровчого фітнесу.	Охарактеризувати фітнес-цілі людини, вихідний рівень її фітнесу, вік, стан здоров'я, рухові вміння і навички та інтереси.	Відеозапис власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги
6.	Тема 2.3. Планування фітнес-програм.	З'ясувати компоненти фітнес-програми. Інтенсивність навантаження. Тривалість заняття. Частота та вид фізичної активності.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2
7.	Тема 2.4. Попередження травматизму.	Розкрити інформацію про принципи попередження травматизму. Заборонені рухи та вправи.	Модульна контрольна робота №2
8.	Тема 3.1. Структура занять з аеробіки.	Ознайомитися з основами структури занять з аеробіки.	Тестове завдання, розроблене



*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

			студентом до модуля №3
9.	Тема 3.2. Основні методи хореографії під час проведення занять	Розкрити основні методи хореографії під час проведення занять. Загальні методичні рекомендації щодо проведення занять.	Модульна контрольна робота №3
10.	Тема 4.1. Фітнес-програми для дітей.	Ознайомитися зі різновиди занять з дітьми.	Усна відповідь
11.	Тема 4.2. Фітнес-програми для жінок.	Ознайомитися з програмами, що пропонують сучасні фітнес-клуби для жінок.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №4
12.	Тема 4.3. Фітнес-програми для чоловіків.	Ознайомитися з програмами, що пропонують сучасні фітнес-клуби для чоловіків.	Усна відповідь
13.	Тема 4.4. Фітнес-програми для осіб з відхиленням в стані здоров'я.	Ознайомитися з технологіями корекції маси тіла, які містить комплекс заходів - технологічних процесів, спрямованих на оптимізацію параметрів маси тіла людини.	Модульна контрольна робота №4
14.	Тема 5.1. Силовий фітнес.	З'ясувати важливість розвитку сили та силової витривалості для високого стану здоров'я.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №5
15.	Тема 5.2. Навчання техніці виконання вправ силового фітнесу.	Охарактеризувати навчання техніці виконання вправ силового фітнесу	Модульна контрольна робота №5
16.	Тема 6.1. Фітнес та харчування.	Розкрити основи збалансованого харчування.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №6
17.	Тема 6.2. Піраміди харчування.	Розглянути харчові групи. Класи поживних речовин.	Модульна контрольна робота №6

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

18.	Тема 7.1. Фітнес і стресові ситуації.	Охарактеризувати поняття «стрес». Типи стресорів. Психологічна та фізіологічна реакція на стрес.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №7
19.	Тема 7.2. Симптоми стресу. Подолання стресу (стрес-менеджмент).	Охарактеризувати симптоми стресу. Подолання стресу (стрес-менеджмент).	Модульна контрольна робота №7
20.	Тема 8.1. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес-тренуванні.	З'ясувати особливості методів первинного контролю в оздоровчому фітнес- тренуванні.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №8
21.	Тема 8.2. Методи оперативно-поточного контролю в оздоровчому фітнес-тренуванні.	З'ясувати особливості методи оперативно-поточного контролю в оздоровчому фітнес- тренуванні.	Мультимедійна презентація на тему, пов'язану з оздоровчим фітнесом
22.	Тема 8.3. Особливості методики етапного контролю в оздоровчому фітнес-тренуванні.	З'ясувати особливості методики етапного контролю в оздоровчому фітнес-тренуванні.	Відеозапис власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки
23.	Тема 8.4. Самоконтроль рівня фізичного стану.	З'ясувати особливості самоконтролю рівня фізичного стану.	Модульна контрольна робота №8
24.	Тема 9.1. Методичні особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.	З'ясувати методичні особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу в коригуючих групах	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №9
25.	Тема 9.2. Особливості створення фітнес-програми при порушеннях постави.	З'ясувати особливості створення фітнес-програми при порушеннях постави.	Модульна контрольна робота №9

**Контроль якості знань студентів.**

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

Залік – це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінюванні рівня володіння студентами навчального матеріалу дисципліни за результатами виконання усіх видів навчальних завдань, що виносяться на поточний контроль, тобто – за результатами поточної успішності.

Поточна успішність з дисциплін оцінюється від 0 до 100 балів включно. Студент одержує залік, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю студент набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів з дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю студент набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Якщо студент за результатами підсумкової атестації набрав від 0 до 34 балів, він повинен пройти повторне вивчення навчальної дисципліни відповідно до порядку, визначеного в університеті, і лише після цього перескладати підсумковий контроль на загальних підставах.

Якщо дисципліна вивчається протягом 2-х і більше семестрів з підсумковим контролем у формі заліку, то для визначення підсумкової оцінки розраховується середній бал за результатами поточної успішності в усіх семестрах, в яких вивчалася дисципліна.

**Поточний контроль:**

Оцінювання  
результатів навчальної діяльності студентів 1 курсу  
за 1 семестр 2022/2023 навчального року  
з дисципліни «Оздоровчий фітнес»

Виконання завдання	Оцінка
Модульна контрольна робота №1	10 балів
Модульна контрольна робота №2	10 балів
Модульна контрольна робота №3	10 балів
Модульна контрольна робота №4	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1	5 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2	5 балів

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3	5 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №4	5 балів
Відеозапис власного виконання базових кроків аеробіки	20 балів
Відеозапис власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги	20 балів
Всього	100 балів

1.1. Критерії оцінювання виконання студентом модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 3 модульних контрольних робіт, за які студент отримує до  $10 \cdot 4 = 40$  балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
7-8	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
5-6	ставиться за правильні відповіді на 9-12 питань модульної контрольної роботи;
0-4	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

1.2. Критерії оцінювання написання студентом власного тестового завдання з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес». Тестове завдання з обов'язкової навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес», розроблене студентом, повинно складатися з 10 запитань і п'яти відповідей, одна з яких є правильною. Тестове завдання з обов'язкової навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес», розроблене студентом, оцінюється до 5 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
-----------------	---------------------

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

5	ставиться за чітку відповідність тестового завдання ресурсам щодо оздоровчого фітнесу; ґрунтовність питань і відповідей тестового завдання; наявність 10 запитань тестового завдання;
4	ставиться за часткову відповідність тестового завдання ресурсам щодо оздоровчого фітнесу; можлива наявність 8 запитань тестового завдання;
3	ставиться за ставиться за незначну відповідність тестового завдання ресурсам оздоровчого фітнесу можлива наявність 6 запитань тестового завдання;
1	ставиться за невідповідність тестового завдання ресурсам щодо оздоровчого фітнесу; можлива наявність 4 запитань тестового завдання.

1.3. Критерії оцінювання створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки. Відеозапис власного виконання базових кроків аеробіки, розроблений студентом, оцінюється до 20 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
17-20	ставиться за ґрунтовне створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки;
14-16	ставиться за створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки;
9-12	ставиться за створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки, розробленого з деякими помилками;
1-8	ставиться за не створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки.

1.4. Критерії оцінювання створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги. Відеозапис власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги, розроблений студентом, оцінюється до 20 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
17-20	ставиться за ґрунтовне створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги;
14-16	ставиться за створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги;
9-12	ставиться за створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги, розробленого з деякими помилками;

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»

1-8	ставиться за не створення відеозапису власного виконання базових кроків аеробіки зі зміною ведучої ноги.
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Оцінювання  
результатів навчальної діяльності студентів 1 курсу  
за 2 семестр 2022/2023 навчального року  
з дисципліни «Оздоровчий фітнес»

Виконання завдання	Оцінка
Модульна контрольна робота №5	10 балів
Модульна контрольна робота №6	10 балів
Модульна контрольна робота №7	10 балів
Модульна контрольна робота №8	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №5	5 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №6	5 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №7	5 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №8	5 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №9	5 балів
Мультимедійна презентація на тему, пов'язану з оздоровчим фітнесом	15 балів
Відеозапис власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки	10 балів
Всього	100 балів

2.1. Критерії оцінювання виконання студентом модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 9 модульних контрольних робіт, за які студент отримує до  $10 \cdot 4 = 40$  балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
7-8	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
5-6	ставиться за правильні відповіді на 9-12 питань модульної контрольної роботи;
0-4	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

2.2. Критерії оцінювання написання студентом власного тестового завдання з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес». Тестове завдання з обов'язкової навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес», розроблене студентом, повинно складатися з 10 запитань і п'яти відповідей, одна з яких є правильною. Тестове завдання з обов'язкової навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес», розроблене студентом, оцінюється до 5 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	ставиться за чітку відповідність тестового завдання ресурсам щодо оздоровчого фітнесу; ґрунтовність питань і відповідей тестового завдання; наявність 10 запитань тестового завдання;
4	ставиться за часткову відповідність тестового завдання ресурсам щодо оздоровчого фітнесу; можлива наявність 8 запитань тестового завдання;
3	ставиться за ставиться за незначну відповідність тестового завдання ресурсам оздоровчого фітнесу можлива наявність 6 запитань тестового завдання;
1	ставиться за невідповідність тестового завдання ресурсам щодо оздоровчого фітнесу; можлива наявність 4 запитань тестового завдання.

2.3. Критерії оцінювання створення студентом власної мультимедійної презентації на тему, пов'язану з оздоровчим фітнесом. Мультимедійну презентацію на тему, пов'язану з оздоровчим фітнесом оцінюються до 15 балів:

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з  
навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
13-15	ставиться за глибоке розуміння теми, пов'язаної з оздоровчим фітнесом, за розробку яскравого дизайну мультимедійної презентації;
10-12	ставиться за розуміння теми, пов'язаної з оздоровчим фітнесом; за розробку мультимедійної презентації;
5-9	ставиться за деякі помилки у розумінні теми, пов'язаної з оздоровчим фітнесом; за розробку мультимедійної презентації, але невелику за обсягом;
0-4	ставиться за не розуміння теми, пов'язаної з оздоровчим фітнесом.

1.2. Критерії оцінювання створення відеозапису власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки. Відеозапис власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки, розроблений студентом, оцінюється до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за ґрунтовне створення відеозапису власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки;
7-8	ставиться за створення відеозапису власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки;
5-6	ставиться за створення відеозапису власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки, розробленого з деякими помилками;
0-4	ставиться за не створення відеозапису власного виконання танцювальних зв'язок з аеробіки.

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання



0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	----------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

**Підсумковий контроль:** Залік, 2 семестр.

### Питання до заліку

#### з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес»

1. Термінологія фітнесу.
2. Надайте характеристику загальному фітнесу та фізичному фітнесу.
3. Охарактеризувати два напрями у галузі оздоровчого фітнесу.
4. Назвати та охарактеризувати основні напрямки базової аеробіки.
5. Надати характеристику роуп – скіппінгу.
6. Назвати та охарактеризувати різновиди силової аеробіки.
7. Надати характеристику шейпінгу та його основним засобам.
8. Охарактеризувати основні види циклічної аеробіки.
9. Охарактеризувати комбіновані види аеробіки.
10. Дайте визначення понять: «рухова активність», «фітнес – тренування», «фізичний стан», «фізична реакція».
11. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ у фітнес – тренуванні.
12. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
13. Визначте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження у фітнес – тренуванні.
14. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС у фітнес – тренуванні для осіб різного віку.
15. Зазначте основні фактори, які визначають РФС людини.
16. Розкрийте залежність спрямованості фітнес – тренування від РФС.
17. Вкажіть параметри фізичного навантаження для осіб з різними РФС.
18. Розкрийте мету та завдання контролю в оздоровчій фізичній культурі.
19. Назвіть види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
20. Надайте характеристику методам визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
21. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.
22. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.
23. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям тих, хто займається?
24. Коли застосовується етапний контроль в оздоровчому фітнес тренуванні та які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?

25. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.
26. Доведіть ефективність використання циклічних вправ як засобів а. оздоровлення.
27. Розкрийте особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні з використанням циклічних вправ.
28. Наведіть схему складання програм оздоровчого тренування (на прикладі однієї з циклічних вправ).
29. Вкажіть особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу залежно від РФС.
30. Зазначте особливості використання плавання в оздоровчих цілях.
31. Назвіть етапи засвоєння раціональної техніки оздоровчої ходьби та бігу.
32. Розкрийте особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу.
33. У чому полягають особливості складання програм оздоровчого тренування з використанням їзди на велосипеді?
34. Розкрийте особливості раціонального дихання (руховий дихальний цикл) при виконанні циклічних вправ.
35. Розкрийте особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.
36. У чому полягають особливості методики фітнес – тренувань, спрямованого на розвиток сили?
37. Наведіть приклади сучасних видів танцювальної аеробіки.
38. Яким чином визначається фізичне навантаження в фітнес – заняттях
39. танцями?
40. Як складається програма танцювальної аеробіки за рекомендаціями К.Купера?
41. Назвіть вікову періодизацію дорослої людини.
42. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування в перший період зрілого віку?
43. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого фітнес тренування у другий період зрілого віку?
44. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок?
45. Вкажіть особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок залежно від віку.
46. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування чоловіків, старших 40 років?
47. Чим обумовлені особливості методики оздоровчих фітнес занять із особами похилого віку?
48. Вкажіть методичні правила, які регламентують організацію оздоровчих фітнес занять з особами похилого віку.
49. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.

## Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

### Основні:

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.

### Допоміжні

1. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Довгань Н. Ю., М'ясоєденков К. О., Короп М. Ю. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. Київ : Вид-во Київського нац. торг.-економ. ун-ту, 2016. 415 с.
4. Контроль і самоконтроль оздоровчих занять : методичні рекомендація з дисципліни «Оздоровчий фітнес» / Уклад. Н. А. Овчиннікова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2006. 45 с.
5. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Організація та зміст занять з оздоровчого фітнесу за системою Пілатеса для студентів педагогічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К(131) 21. С. 194–200.*
6. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Профілактика та корекція порушень постави студентів педагогічних спеціальностей засобами оздоровчої системи Пілатеса. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 222–225.*
7. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в

Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 282–286.*

8. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навч. посіб. / Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О. В., Кизім П. М. Харків : Вид-во ХДАФК, 2012. 130 с.

9. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : Вид-во ЛДУФК, 2018. 208 с.

10. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту. 2005. №1. С. 84–86.*

11. Хоули Э .Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. 367 с.

12. Чеховська Л. Я. Теоретичний аналіз основних дефініцій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 8 (116). С. 64–71.*

13. Brooks D.S. *The Complete Book of Personal Trainer.* Champaign: Human Kinetics, 2004. 590 p.

14. Howley E., Don Franks B. *Fitness Professional's Handbook* Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 p.

15. Sharkey B. J., Gaskill S. E. *Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control].* Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 p.

16. Sharkey B., Gaskill S. *Fitness & health.* Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.

### Інформаційні джерела

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: склад тіла: навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18979>

2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. Посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19267>

3. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб. для студентів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 204 с. URL : <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>

4. Dietary Guidelines for Americans 2010: U.S. Department of Agriculture <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/> 15.Global recommendations on

physical activity for health. World Health Organization. Switzerland 2010. 60 p. URL : [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

5. Haskell W. L., Lee I. M., Pate R. R, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007; 39:1423-34. URL :

[http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788)

6. U.S. Dept. of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. URL : <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>

## **ЗМІСТ**

Опис дисципліни	3
Основні програмні результати навчання та компетентності, які вони формують	4
Плани лабораторних занять	5
Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів	24
Контроль якості знань	26
Питання до заліку з обов'язкової дисципліни	33
Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу	35

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

**Укладачі:** **Корх-Черба Оксана Володимирівна**, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних, доцент.

**Ареф'єва Лариса Петрівна**, доцент кафедри футболу факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Козицька Алла Павлівна** старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

### **Корх-Черба О.В., Ареф'єва Л.П., Козицька А.П.**

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 39 с.

Підписано до друку  
22.03.2023 р. Формат 60\*84. Папір офсетний  
Друк різнограф. Умовн. друк. арк.  
Замовлення №15680 Наклад 30 прим.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»  
м.Запоріжжя, вул. Піддєноукраїнська, 7  
тел. (098) 02 90 900