

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»**

**КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Проектування фітнес програм»
(практичне заняття 1-7) для студентів спеціальності 017
Фізична культура і спорт другого (магістерського) рівня вищої
освіти, очної і заочної форми навчання**

Одеса, 2024

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»**

КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
(практичне заняття 1-7) з дисципліни «Проектування фітнес програм» для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту.
Протокол № 1 від 26 серпня 2024 р.

Одеса, 2024

Практичні заняття з дисципліни «Проектування фітнес програм» (практичне заняття 1-7) для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт другого (магістерського) рівня вищої освіти, очної і заочної форми навчання / Укл. В. О. Вакарчук. – Одеса, 2023. – 16 с.

Укладач: В.О. Вакарчук, старший викладач

ЗМІСТ

<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ. МЕТОД ПРОЕКТУВАННЯ У ФІТНЕСІ</u>	4
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ. СИЛОВІ ТА АЕРОБНІ НАПРЯМКИ</u>	5
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ. «РОЗУМНЕ ТІЛО»</u>	7
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ. КОМПЛЕКСНІ ВИДИ ТРЕНУВАННЯ, ФІТБОЛ- ТА АКВАФІТНЕС</u>	9
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПРОЕКТУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ. ПРИНЦИПИ ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ</u>	11
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. ПЛАНУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯ</u>	13
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ВИДИ ТА ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОГО ФІТНЕС ОБЛАДНАННЯ</u>	15

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ. МЕТОД ПРОЕКТУВАННЯ У ФІТНЕСІ

Мета: приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фітнесу, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби

План:

- 1.1. Поняття фітнесу і його задачі.
- 1.2. Фітнес-програми, їх типи, структура та методи проектування.
 - 1.2.1. Фітнес-програми аеробного спрямування.
 - 1.2.2. Фітнес-програми силового спрямування.

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, що таке фітнес та в чому полягають його задачі?
2. Опишіть основні типи фітнес-програм.
3. Розкрийте основні відмінності силового та аеробного тренування.

Хід роботи:

Завдання № 1. Дайте визначення поняттю фітнес-програма

Завдання № 2. Опишіть чотири фази аеробного заняття та їх основні задачі.

№	Фаза	Задачі
1		
2		
3		
4		

Завдання № 3. Опишіть принципи, яким відповідають силові фітнес-програми.

Завдання №4. Дайте розгорнуту відповідь на питання: «Які певні види рухової активності повинна включати оптимально розроблена фітнес-програма?».

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
2. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 3. – С. 7–9.
3. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ. СИЛОВІ ТА АЕРОБНІ НАПРЯМКИ

Мета: приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фітнесу, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби

План:

- 2.1. Основні поняття та вплив силового фітнесу на організм людини
- 2.2. Класифікація силових фітнес-програм
- 2.3. Основні терміни силового фітнесу
- 2.4. Особливості програмування занять з силового фітнесу.
- 2.5. Фітнес-програми аеробного спрямування.

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, як впливають силові навантаження на організм людини?
2. Назвіть основні терміни силового фітнесу?
3. Опишіть особливості проектування силових фітнес-програм.
4. Перелічіть основні принципи побудови аеробних фітнес-програм.

Хід роботи:

Завдання № 1: Силовий фітнес можна розділити на кілька підгруп, кожна з яких спрямована на розвиток певних характеристик. Опишіть їх.

Завдання № 2: Дайте визначення термінам, що використовуються у силових фітнес-програмах.

Термін	Визначення
Сила	
Витривалість	
Специфічність	
Підвищення навантаження	
Повтор	
Амплітуда і швидкість руху	
Межа	
Відновлення	
Підхід	

Комплекс	
Прогрес	

Завдання № 3. Опишіть, які м'язові групи пріоритетно розвивати для підтримки гармонійної фізичної форми?

Завдання № 4. Перелічите основні (базові) рухи аеробіки.

Запитання до самоконтролю:

1. 1. Яке значення у фітнесі має відпочинок та відновлення?
2. Які основні відмінності аеробних фітнес-програм?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Овчиннікова Н. А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес»/ Н. А. Овчиннікова. – К.:НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 45 с.
2. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни / Н. А. Овчиннікова – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 43 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ. «РОЗУМНЕ ТІЛО»

Мета: приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фітнесу, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

План:

- 3.1. Пілатес
- 3.2. Фітнес-йога
- 3.3. Тайчі
- 3.4. Стретчинг
- 3.5. Калланетика

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, в чому полягає основна відмінність фітнес напрямку «розумне тіло»?
2. Якій категорії населення підходять фітнес-програми напрямку «розумне тіло»??

Хід роботи:

Завдання №1. Розкрийте сутність основних принципів системи пілатес.

Принцип	Сутність
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Завдання №2. Визначте, які з наведених характеристик первинно притаманні фітнесу, а які відносяться до йоги (зробіть позначку).

Характеристика	Фітнес	Йога
вміння розслаблятися та піддаватися потоку		
концентрацію уваги на своїх відчуттях та тілі		
можливість контролювати рівень навантаження		
ритміка		
рівномірний розвиток та зміцнення всіх м'язів тіла без пекельних навантажень		
різноманітність рухів		
широкий діапазон темпу будь-якого рівня підготовки		

Завдання №3. Розкрийте основні принципи та сутність фітнес-системи «Тай-чі».

Завдання №4. Назвіть протипоказання для занять стретчингом.

Завдання №5. Який режим рухової активності притаманний фітнес-системі «Каланетика»?

Запитання до самоконтролю:

1. Яке обладнання використовується у напрямках «розумне тіло»?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ілля Григорович Данилюк (пер. з рос.). – Донецьк : ТОВВКФ "БАО", 2006. – 256с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / под. ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.
3. Ткачук В. Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. – Навчальний посібник // В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похолоденчук. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ. КОМПЛЕКСНІ ВИДИ ТРЕНУВАННЯ, ФІТБОЛ- ТА АКВАФІТНЕС

Мета: приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фітнесу, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

План:

- 4.1. Історія виникнення і використання фітбола
- 4.2. Позитивні впливи від занять з фітболом
- 4.3. Рекомендації щодо вибору фітбола
- 4.4. Методичні рекомендації щодо тренування з фітболом
- 4.5. Аквафітнес

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Дайте визначення фітболу.
2. Що таке аквафітнес?

Хід роботи:

Завдання №1. Оберіть одну з правильних відповідей. Що у фітнесі зазвичай називають «ядром»?:

- о активовані м'язи, що знаходяться в центрі нашого тіла
- о фітбол
- о набивний м'яч
- о гирю

Завдання №2. За допомогою стрілок вкажіть, який діаметр фітболу оптимально підійде для певного зросту людини:

Зріст, см	Діаметр фітболу, см
≤152	45
152-165	75
166-185	85
186-202	55
≥202	65

Завдання №3. Назвіть основні методичні рекомендації при заняттях із використанням фітболу.

Завдання №4. Заповніть пропущені слова (значення). Один з поширених варіантів аквааеробіки – заняття за системою _____ тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Частота тренувань – _____ рази на тиждень, тривалість – _____ хвилин. Розминка (_____ % загального часу) включає дихальні вправи, ізолювані та комплексні рухи рук, ніг і тулуба. Основна частина заняття (_____ %) будується на основі _____. Заклучна частина заняття будується на основі _____.

Запитання до самоконтролю:

1. Узагальніть які позитивні впливи тренування з фідболом на органїзм людини.
2. За якими критеріями необхідно вибирати фідбол для тренування?
3. Що необхідно враховувати під час тренування з фідболом?
4. За якими принципами будується заняття з аквафіднесу?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Школа О. М. Сучасні фіднес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПРОЕКТУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ. ПРИНЦИПИ ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

Мета: опанувати методи побудови фітнес-програм та принципи фітнес-тренування з метою розробки та реалізації наукових і прикладних проєктів, спрямованих на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

План:

- 5.1. Загальні основи побудови фітнес-програми
- 5.2. Принципи фітнес-тренування
- 5.3. Організація персонального тренінгу у фітнес-системі

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

- 1. Назвіть основну мету проектування фітнес-систем.
- 2. На чому базується організація персонального тренінгу?.
- 3. Перелічіть характерні ознаки ігрового

Хід роботи:

Завдання №1. Розкрийте сутність принципів побудови фітнес-систем

Принцип	Сутність
Суперкомпенсації	
Систематичності	
Специфічності	
Індивідуалізації	
Безпечності	

Завдання №2. Збір інформації про нового клієнта складається з чотирьох компонентів:

- 1. _____.
- 2. _____..
- 3. _____..
- 4. _____..

Завдання №3. За допомогою міліметрової стрічки та напарника проведіть вимірювання об'ємних розмірів тіла та запишіть їх у таблицю:

Параметр	Значення, см
Об'єм грудей у спокійному стані	
Об'єм талії	
Об'єм плеча (в спокійному стані)	

Об'єм плеча (в напруженому стані)	
Об'єм передпліччя	
Об'єм тазу	
Об'єм стегна	
Об'єм гомілки	

Запитання для самоконтролю:

1. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування?
2. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Овчиннікова Н. А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес»/ Н. А. Овчиннікова. – К.:НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 45 с.
2. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни / Н. А. Овчиннікова – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 43 с.
3. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. – 119 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. ПЛАНУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯ

Мета: опанувати методи планування фітнес-програми, структуру та зміст фітнес-заняття з метою розробки та реалізації наукових і прикладних проєктів, спрямованих на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

План:

- 6.1. Планування фітнес програми
- 6.2. Керування фітнес програмою
- 6.3. Елементи фітнес заняття

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Для чого тренеру необхідно планувати фітнес-програму?
2. Що включає у себе керування фітнес-програмою?
3. Які є елементи фітнес-заняття?.

Хід роботи

Завдання №1. Назвіть чотири компоненти тренування, які необхідно враховувати під час планування фітнес-занять.

Завдання №2. Заповніть табличку «Класифікація фізичних навантажень».

Інтенсивність % від МСК	Класифікація навантажень	
	міжнародна	вітчизняна

Завдання №3. Опишіть чотири етапи керування фітнес-програмою.

Завдання №4. Заповніть пропущені значення та складіть табличку. Типова фітнес-програма для початківців повинна включати ____ дні аеробних занять помірної інтенсивності та ____ дні силових. Силові тренування складаються для розвитку всіх основних м'язових груп на одному занятті. Наприклад, на тиждень може бути наступний розклад фітнес-занять:

День тижня	Фізична активність
Понеділок	

Вівторок	
Середа	
Четвер	
П'ятниця	
Субота	
Неділя	

Запитання для самоконтролю

1. На чому будується планування фітнес-програм?
2. У чому полягає мета керування фітнес-програмою?
3. З яких елементів складається фітнес-заняття?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /О. Я. Кібальник; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2008. – 20с. – 20с.
2. Овчиннікова Н. А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес»/ Н. А. Овчиннікова. – К.:НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 45 с.
3. Ткачук В. Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. – Навчальний посібник // В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похолоденчук. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ВИДИ ТА ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОГО ФІТНЕС ОБЛАДНАННЯ

Мета: опанувати принципи використання сучасного фітнес-обладнання з метою розробки та реалізації наукових і прикладних проєктів, спрямованих на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

План:

- 7.1. Тренажери, тренувальні пристрої та технічні засоби у фітнесі
- 7.2. Сучасні тренажери в фітнесі
- 7.3. Методика застосування тренажерів і тренувальних пристроїв

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, що таке тренажер?
2. Для чого використовуються тренажери?
3. Для чого необхідно дотримуватися методичних вказівок під час роботи з тренажерами?

Хід роботи:

Завдання №1. Дайте визначення поняттю «тренажер».

Завдання №2. Продовжіть речення. За принципом дії технічні засоби підрозділяються на _____.

За формою навчання і контролю розділяються на технічні засоби _____ використання.

За логікою роботи технічні засоби бувають _____.

Завдання №3. Які завдання можна вирішити за допомогою раціонального використання тренажерів? Дайте розгорнуту відповідь.

Завдання №4. Опишіть загальні та гігієнічні вимоги до тренажерів.

Завдання №5. Охарактеризуйте групу тренажерів, що працює за принципом полегшеного лідирування.

Запитання для самоконтролю:

1. Роль і місце тренажерів і тренувальних пристроїв в навчальному та тренувальному процесі?
2. Класифікація тренажерів.
3. Вимоги до тренажерів.
4. Гігієнічні вимоги для занять на тренажерах
5. На чому ґрунтується методика застосування тренажерів в фітнесі?

6. Яким вимогам повинні відповідати вправи на тренажерах для розвитку швидкості?
7. Що треба враховувати при розробці нових сучасних тренажерів?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. – 119 с.
2. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ілля Григорович Данилюк (пер. з рос.). – Донецьк : ТОВВКФ "БАО", 2006. – 256с.