



РІВНЕНСЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ  
ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

Рівненський державний гуманітарний  
університет  
Педагогічний факультет (інститут)  
Кафедра теорії і практики фізичної культури і  
спорту

**АНОТАЦІЯ**

<b>Назва дисципліни / освітнього компонента</b>	БК 28 Фітнес програми силової та аеробної спрямованості
<b>Освітня програма</b>	«Фізична культура і спорт», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
<b>Компонент освітньої програми</b>	Вибірковий
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
<b>Вид підсумкового контролю з</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Викладач</b>	Семенович Сергій Васильович, доцент; Панчук Андрій Паладійович, кандидат педагогічних наук, доцент
<b>CV викладача на сайті кафедри</b>	<a href="https://som.rv.ua/?team_manager=">https://som.rv.ua/?team_manager=</a>
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:serhii.semenovych@rshu.edu.ua">serhii.semenovych@rshu.edu.ua</a> <a href="mailto:andrii.panchuk@rshu.edu.ua">andrii.panchuk@rshu.edu.ua</a>

**Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета викладання курсу. Забезпечення студентів знаннями основних теоретичних і методичних положень з силового та аеробного фітнесу як засобу фізичного виховання, формування у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з силового і аеробного фітнесу з людьми різного віку.

Завдання вивчення дисципліни:

1. ознайомити студентів з предметом і завданням методики викладання силового і аеробного фітнесу;
2. методикою роботи тренера на заняттях з силового і аеробного фітнесу;
3. вивчення методики виконання тренувальних вправ;
4. ознайомлення з основними елементами силового і аеробного фітнесу.
5. складання фітнес програм силового і аеробного спрямування.

## **Зміст навчальної дисципліни**

### **Модуль 1. Силовий фітнес**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості силового фітнесу**

**Тема 1.1. Методики виховання силових здібностей та основні засоби розвитку сили:** а) *основні методи розвитку сили:* метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, використання статичних (ізометричних) вправ, вправи в уступаючому режимі; б) *принципи побудови тренувального процесу:* об'єм та інтенсивність тренувального навантаження, кількість повторень у підході, кількість вправ у тренуванні, темп виконання вправ; частота занять силовими вправами, інтервали відпочинку в тренуванні вправами силового характеру, дихання, затримка дихання і натужування у силових видах спорту; в) засоби розвитку сили: вправи з вагою зовнішніх предметів, вправи з обтяженням вагою власного тіла, вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу, вправи з обтяженням опором, вправи з комбінованим.

**Тема 1.2.** Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень.

#### **Змістовий модуль 2. Складання силових фітнес програм для основних м'язових груп**

**Тема 2.1.** Фітнес програми базових, ізольованих та корегуючих вправ для м'язів грудей.

**Тема 2.2.** Фітнес програми базових, ізольованих та корегуючих вправ для м'язів ніг.

**Тема 2.3.** Фітнес програми базових, ізольованих та корегуючих вправ для м'язів спини.

**Тема 2.4.** Фітнес програми базових, ізольованих та корегуючих вправ для м'язів плечей.

**Тема 2.5.** Фітнес програми базових, ізольованих та корегуючих вправ для м'язів рук.

**Тема 2.6.** Фітнес програми вправ для м'язів живота та шиї.

**Тема 2.7.** Комплекс фітнес програми для покращення рельєфу, форми та збільшення маси основних м'язових груп.

### **Модуль 2. Основи аеробного фітнесу**

#### **Змістовий модуль 1. Основи аеробного фітнесу. Фітнес програми**

**Тема 1.1.** Основи аеробного фітнесу.

**Тема 1.2.** Класифікація і зміст фітнес програм.

**Тема 1.3.** Аеробіка, як один із різновидів сучасного фітнесу.

**Тема 1.4.** Основні принципи фітнес тренування.

**Тема 1.5.** Інтенсивність, як один із основних принципів фітнес тренування.

**Тема 1.6.** Частота, як один із основних принципів фітнес тренування.

**Тема 1.7.** Тривалість, як один із основних принципів.

**Тема 1.8.** Контроль і самоконтроль при заняттях аеробікою.

**Тема 1.9.** Структура аеробного класу.