



РІВНЕНСЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ  
ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

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

### АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	ВК 18 Фітнес програми силової та аеробної спрямованості
Освітня програма	«Середня освіта (Фізична культура)», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Семенович Сергій Васильович, доцент; Панчук Андрій Паладійович, кандидат педагогічних наук, доцент
CV викладача на сайті кафедри	<a href="https://som.rv.ua/?team_manager=">https://som.rv.ua/?team_manager=</a>
E-mail викладача	<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.**