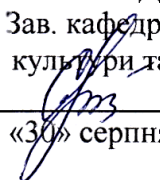


ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**Кафедра фізичної культури та спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Зав. кафедри фізичної  
культури та спорту

  
Сергєєва Т.П.  
«30» серпня 2016 року

**ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ФІТНЕС»**

**ІНСТИТУТ:** *Навчально-науковий технологічний інститут харчової промисловості  
ім. М.В. Ломоносова*

*Навчально-науковий інститут прикладної економіки та менеджменту  
ім. Г.Е. Вейнштейна.*

*Навчально - науковий інститут механіки, автоматизації та робототехніки  
ім. П.Н. Платонова*

*Навчально-науковий інститут холода, кріотехнологій і екоенергетики  
ім. В.С.Мартинівського*

**ФАКУЛЬТЕТ:** *«Інноваційних технологій харчування, ресторанно-готельного і туристичного бізнесу.»*

*«Економіки, бізнесу і контролю»*

*«Енергоменеджменту, технологічного обладнання та технічного дизайну»*

*«Технології зерна, хлібопродуктів, кондитерських виробів, комбікормів та біопалива.»*

*«Технології харчових, парфумерно - косметичних засобів, експертизи та товарознавства.»*

*«Технології вина та нанобіотехнологій.»*

*«Автоматизації, мехатроніки та робототехніки.»*

*«Прикладної екології, енергетики та нафтогазових технологій.»*

*«Інформаційних технологій та кібербезпеки.»*

*«Низькотемпературної техніки і технологій.»*

*«Менеджменту, маркетингу і логістики.»*

**КАФЕДРА :** *Фізичної культури та спорту*

Програма факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Фітнес» затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «30» серпня 2016 р., №1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту

«30» серпня 2016 р.

  
(підпис)

Сергеєва Т.П.

Нормативно-правова база організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання базується на Законах України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти, затверджений Указом Президента України, наказ Міністерства освіти України «Положення про організацію навчального процесу у ВНЗ» та інших актах України з питань освіти та фізичного виховання.

Програма факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Фітнес» складена відповідно до листа МОН № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» з урахуванням освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів всіх напрямів, затверджених МОН України 2002 р, 2005 р, 2007 р, 2009 р, Одеса ОНАХТ 2012 р, Одеса ТЕС 2013 р.

Розробники: ст. викладач Захлевська Т. В., ст. викладач Лаговська Н.Г,

---

## 1.ОПИС ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ФІТНЕС»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика факультативної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 0	<b>Галузь знань</b> <i>Всі галузі знань</i>	Не нормативна
	<b>Напрямок підготовки</b> <i>Всі напрями підготовки</i>	
Модулів – 0	<b>Професійне спрямування:</b> -	<b>Рік підготовки:</b> 1/2-й
Змістових модулів – 0		<b>Семестр</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання -0		1/2/3/4-й
Загальна кількість годин – 12/26/12/26		<b>Лекції</b> -
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента – -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>бакалавр</i>	<b>Практичні, семінарські</b> 12/26/12/26 год.
		<b>Лабораторні</b> -
		<b>Самостійна робота</b> -
		<b>Індивідуальні завдання</b> -
		<b>Підготовка та складання контрольних заходів</b> -
		<b>Вид контролю:</b>
		Підсумковий контроль

## **1.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ФІТНЕС»**

**1.1 Мета факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Фітнес» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) засобами фітнесу.**

**1.2 Основними завданнями вивчення факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Фітнес» є:**

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять фітнесом, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

**1.3 Студент повинен знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фітнесом, теоретично - методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- історію розвитку фітнеса в світі і в Україні;
- базові вправи для розвитку м'язів;
- основні причини небезпеки занять фітнесом та їх профілактику;
- особливості занять фітнесом при різних захворюваннях;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

**1.4.Студент повинен вміти:**

- застосовувати загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання фітнесу;
- правильно виконати вправи на основні групи м'язів.

## **2.ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ФІТНЕС»**

**Семестр 1:** Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оздоровчий вплив фітнесу на організм людини. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами фітнесу.

**Тема 1.** Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами фітнесу.

**Тема 2.** Ознайомлення та вивчення вправ на основні групи м'язів. Правильне дихання під час занять фітнесом.

**Семестр 2:** Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами фітнесу. Основи техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.

**Тема 1.** Вивчення елементів техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.

**Тема 2.** Вивчення елементів техніки виконання вправ на основні групи м'язів. Спеціальні фізичні вправи для профілактики захворювань. Самоконтроль.

**Семестр 3:** Закріплення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами фітнесу.

**Тема 1.** Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами фітнесу. Закріплення елементів техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.

**Тема 2.** Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей. Закріплення елементів техніки виконання вправ на основні групи м'язів.

**Семестр 4:** Удосконалення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами фітнесу. Удосконалення техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.

**Тема 1.** Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами фітнесу. Удосконалення техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.

**Тема 2.** Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Самостійні заняття фізичними вправами.

## 2.1. СТРУКТУРА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ФІТНЕС»

Назви тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	У тому числі				
Л		П	Лаб	Інд	С.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Семестр 1.</b>						
Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оздоровчий вплив фітнесу на організм людини. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами фітнесу.						
<b>Тема 1.</b> Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами фітнесу.	6		6			
<b>Тема 2.</b> Ознайомлення та вивчення вправ на основні групи м'язів. Правильне дихання під час занять фітнесом.	6		6			

<b>Усього годин за семестр</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			
<b>Семестр 2</b>						
Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами фітнесу. Основи техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.						
<i><b>Тема 1.</b></i> Вивчення елементів техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.	14		14			
<i><b>Тема 2.</b></i> Вивчення елементів техніки виконання вправ на основні групи м'язів. Спеціальні фізичні вправи для профілактики захворювань. Самоконтроль.	12		12			
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>26</b>		<b>26</b>			
<b>Усього годин за навчальний рік</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			
<b>Семестр 3</b>						
Закріплення головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами фітнесу. Закріплення елементів техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.						
<i><b>Тема 1.</b></i> Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами фітнесу. Закріплення елементів техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.	6		6			
<i><b>Тема 2.</b></i> Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей. Удосконалення елементів техніки виконання вправ на основні групи м'язів.	6		6			
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			
<b>Семестр 4</b>						
Удосконалення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами фітнесу. Удосконалення техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.						
<i><b>Тема 1.</b></i> Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами фітнесу. Удосконалення техніки виконання основних вправ для опорно-рухового апарату.	14		14			
<i><b>Тема 2.</b></i> Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Самостійні заняття фізичними вправами. Самоконтроль.	12		12			
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>26</b>		<b>26</b>			
<b>Усього годин за навчальний рік</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			
<b>Разом за дисципліною</b>	<b>76</b>		<b>76</b>			

### 3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма навчання

1.	Фітнес у ВНЗ. Техніка безпеки на заняттях з фітнесу. Особиста гігієна. Правильне дихання під час занять фітнесом.	2
2.	Загально - фізична і спеціальна підготовка у фітнесі. Техніка безпеки при виконанні вправ з інвентарем. Формування рухових навичок і умінь.	2
3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Тестування фізичної підготовки студентів. Облік пульсової динаміки. Вправи на гнучкість.	2
4.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Ознайомлення з технікою виконання динамічних вправ. Вправи на розвиток гнучкості.	2
5.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Ознайомлення з технікою виконання статичних вправ. Вправи на розвиток координації.	2
6.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Ознайомлення з технікою виконання стрибкових вправ. Вправи на розвиток силової витривалості.	2
<b>Усього за 1 семестр</b>		<b>12</b>
7.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання стрибкових вправ. Вправи на розвиток сили. Підсумковий контроль	2
8.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання вправ на розтягування. Сприяння розвитку спеціальної витривалості.	2
9.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ в положенні стоячи для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса .Сприяння розвитку спеціальної витривалості.	2
10	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ в положенні стоячи для м'язів ніг. Самоконтроль. Розвиток силових якостей.	2
11.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ в положенні сидячи, лежачи та на колінах для м'язів ніг. Самоконтроль. Розвиток силових якостей.	2
12.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса в положенні стоячи. Розвиток координації.	2
13.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса в положенні сидячи, лежачи. Розвиток гнучкості.	2
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ для м'язів живота.Розвиток силових якостей.	2
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ для м'язів спини в положенні стоячи. Розвиток силових якостей. Правильне дихання під час занять фітнесом.	2
16	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ для м'язів спини в положенні упор лежачи. Спеціальні вправи для профілактики захворювань. Розвиток силових якостей.	2
17	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Вивчення техніки виконання базових вправ для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса. Розвиток координації. Правильне дихання під час занять фітнесом.	2
18	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Закріплення техніки виконання базових вправ для м'язів ніг. Спеціальні вправи для	2

	профілактики захворювань. Розвиток силової витривалості.	
19	Проведення базового тренування з фітнесу (60 хв.) Спеціальні фізичні вправи для профілактики захворювань. Самоконтроль.	2
<b>Усього за 2 семестр</b>		<b>26</b>
<b>За навчальний рік</b>		<b>38</b>
20	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Закріплення техніки виконання базових вправ для м'язів верхнього та нижнього черевного пресу. Спеціальні вправи для профілактики захворювань. Розвиток силової витривалості.	2
21	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Закріплення техніки виконання базових вправ для м'язів спини. Розвиток силових якостей.	2
22	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Спеціальні вправи для профілактики захворювань. Розвиток силових якостей.	2
23	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Закріплення техніки виконання базових вправ в положенні стоячи для м'язів ніг. Самоконтроль. Розвиток силових якостей.	2
24	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. техніки виконання базових вправ в положенні стоячи для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса. Сприяння розвитку спеціальної витривалості.	2
25	Проведення базового тренування з фітнесу (60 хв.). Підсумковий контроль	2
<b>Усього за 3 семестр</b>		<b>12</b>
26	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ в положенні сидячи, лежачи та на колінах для м'язів ніг. Самоконтроль. Розвиток силових якостей. Проведення базового тренування з фітнесу (40 хв.).	2
27	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса в положенні стоячи. Розвиток координації.	2
27	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса в положенні сидячи, лежачи. Розвиток гнучкості.	2
29	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів живота. Розвиток силових якостей.	2
30	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів спини в положенні стоячи. Розвиток силових якостей. Правильне дихання під час занять фітнесом.	2
31	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів спини в положенні упор лежачи. Спеціальні вправи для профілактики захворювань. Розвиток силових якостей. Правильне дихання під час занять фітнесом.	2
32	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів та суглобів рук, верхнього плечового пояса з навантаженням 1-3 кг. Розвиток координації.	2
33	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів ніг з навантаженням 1-3 кг.. Спеціальні вправи для профілактики захворювань. Розвиток силової витривалості.	2



34	Проведення базового тренування з фітнесу (60 хв.) Спеціальні фізичні вправи для профілактики захворювань. Самоконтроль.	2
35	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів спини з навантаженням 1-3 кг. Вивчення засобів і прийомів підвищення працездатності. Розвиток силових якостей.	2
36	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у фітнесі. Удосконалення техніки виконання базових вправ для м'язів живота з навантаженням 1-3 кг. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Розвиток силових якостей. Самоконтроль.	2
37	Проведення базового тренування з фітнесу (60 хв.). Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Самостійні заняття фізичними вправами. Самоконтроль.	2
38	Проведення базового тренування з фітнесу (60 хв.). Самостійні заняття фізичними вправами. Спеціальні фізичні вправи для профілактики захворювань.	2
<b>Усього за 4 семестр</b>		<b>26</b>
<b>За навчальний рік</b>		<b>38</b>
<b>Загалом з дисципліни</b>		<b>76</b>

#### **4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Методи - це форми взаємної практичної діяльності студента та викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих, освітніх та навчально-виховних завдань з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретно обумовлених випадках та умовах проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання. Викладач повинен досконало володіти усіма методами фізичного виховання. Педагогічна майстерність викладача залежить від запасу у нього методичних прийомів. Творчий викладач протягом своєї практичної діяльності створює щоразу нові прийоми, яких безліч, і вони не підлягають суворого обліку. Обсяг методичних прийомів у педагогічному арсеналі викладача значною мірою визначає його професіоналізм та ефективність навчального оздоровчого – тренувального процесу з фізичного виховання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм навчання утворює методіку. Вона залежить від конкретної мети і завдань певного періоду навчального процесу. Наприклад, методика розвитку силових якостей; методика фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату тощо.

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації. Виходячи з етапу навчання, кожен із зазначених методів можна використовувати більшою чи меншою мірою. Добір методів здійснюється за розсудом викладачів, з урахуванням спорт інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

Практичні методи поділяються на чотири групи.

**1. Методи навчання рухових дій** (загалом, або в цілому, частинами, методи підвідних вправ). Розучування вправи загалом і частинами – це крайні варіанти у навчанні. Оскільки кожен із названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності можна досягти при умілому поєднанні їх, правильному чергуванні під час проведення навчальних оздоровчо-тренувальних занять.

**2. Методи підвідних вправ** використовують як допоміжні. Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступними студентам. Різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання – ефективнішим.

**3. Метод удосконалення рухових дій і функціональних можливостей організму** (ігровий і змагання).

Природу ігрового методу можна зрозуміти, зрозумівши суть гри, тому що для нього властиві ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші за формами реалізації (Б.М.Шиян, 2002; Т.Ю.Круцевич, 2003). Під час використання ігрового методу підвищується позитивний фон, що сприяє адаптації студентів до оздоровчо-тренувальних впливів. Разом з тим під час проведення гри треба уважно стежити за тим, щоб надмірне збудження студентів не призвело до функціональних перенапружень, особливо у тих студентів, які мають вади в діяльності серцево-судинної системи.

**4. Методи вдосконалення фізичних якостей** (безперервний, інтервальний, повторний, комбінований). Ці методи побудовані на закономірностях чергування рухової активності на відпочинку, напруження й розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

**Методи використання слова** використовують досить широко під час проведення навчального процесу з фізичного виховання. Загальнопедагогічні прийоми цього методу мають своєрідний зміст та особливості застосування.

*Розповідь* – лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні студентів із вправою; організації ігрової діяльності студентів; повідомлення завдань заняття.

*Опис* використовують для ознайомлення з технікою виконання вправ і тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.

*Пояснення* – це прийом передачі інформації про техніку та особливості виконання вправи. Пояснюючи, треба говорити не тільки, як виконується вправа але й чому потрібно робити саме так, а не інакше.

*Супровідне пояснення* – це лаконічні коментарі та зауваження під час виконання вправи студентами з метою спрямування і поглиблення сприймання.

*Інструкції і вказівки* дають для оперативної передачі інформації про допущені помилки, шляхи їх усунення тощо.

*Бесіда* – форма вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, оцінки стану здоров'я студентів тощо.

*Розбір* – особлива форма бесіди яку проводять після виконання визначених завдань або участі у змаганнях з метою підведення їх підсумків.

*Словесні оцінки* – форма мовного схвалення або осуду діяльності студентів; це прийом корекції їхніх дій.

*Команда* – сигнал для спільних дій, який використовують для швидкого виконання дій, одночасно закінчення їх або зміни характеру діяльності.

**Метод демонстрації.** Науковцями доведено, що під час виконання рухових дій людина здебільшого мислить образами, а не вербально (словесно). Тому не випадково у фізкультурно-спортивній педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна відтворити за допомогою показу. Найчастіше його застосовують на першому етапі навчання і тоді, коли у техніку виконання вправи вносять нові елементи або елементи, які змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Практикою доведено, що кращі результати в оволодінні технікою виконання фізичних вправ, елементів техніки спортивних ігор досягаються за умови правильного поєднання словесних і наочних методів навчання.

## 5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Вхідний і підсумковий контроль проводиться на практичних заняттях шляхом прийому фізичних тестів та опитування. Головна ціль – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності засобами фітнесу.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця.

Проба Руф'є:

Після 5 хв. спокійного стану, в положенні сидячи, підрахувати пульс за 15 сек (P1). Потім на протязі 45 сек., виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2), та останні 15 сек. (P3), першої хвилини періоду відновлення. Підсумки оцінюються за індексом,

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оцінка працездатності серця :

Індекс Руф'є : менше 0 – атлетичне серце

0,1 – 5 - відмінно (дуже гарне серце )

5,1 – 10 – добре (гарне серце)

10,1 – 15 – задовільно (серцева недостатність середнього ступеня)

15,1 – 20 – погано (серцева недостатність)

Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом прийому 2-х нормативів:

1. Вправа на гнучкість.
2. Підйом тулуба в сід із положення лежачи (силова витривалість).

Підсумковий контроль дозволяє визначити міру засвоєння факультативної дисципліни «Фітнес» та приріст показників фізичної підготовки в порівнянні з показниками вхідного контролю.

## 6. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Волкова Т.В. Методичні вказівки з фізичного виховання «Методика розвитку швидкісних якостей(30,60,100 м)» для студентів усіх професійних напрямків. -О.:ОНАХТ,2008.-18с.

2. Волкова Т.В. Методичні вказівки до самостійних занять з фізичного виховання для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. - О.:ОНАХТ, 2015.-36с.

4. Копа В.М. Соціальна валеологія. Навчальний посібник. -Львів.: «Новий Світ-2000», 2011.-204с.

5. Лаговська Н.Г. Методичні вказівки до самостійних занять фітнес – аеробікою для студенток усіх професійних напрямків всіх спеціальностей денної форми навчання. -О.:ОНАХТ, 2013, – 40 с.

6. Павлюк О.В. Гончарук В.В. Методичні вказівки до тренування витривалості для бакалаврів усіх спеціальностей денної форми навчання-О.:ОНАХТ,2008.-18с.

7. Сергєєва Т.П. Методичні вказівки до використання фізичних вправ для профілактики захворювань для студентів усіх професійних напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. - Одеса,: ОНАХТ, 2010.-27с.

8. Сергеева Т.П. Методичні вказівки до самостійних занять фітнес – аеробікою та ритмічною гімнастикою для студенток усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. - Одеса, : ОНАХТ, 2013.-57с.

9. Халайджі С.В., Васильєв В.П. Методичні вказівки «Формування здорового способу життя» для студентів усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. – Одеса, ОНАХТ, 2016. – 28 с.

## 7. БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. - К.: Здоров'я, 1985. - 80 с.

2. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. - К.: Вища школа, 1988. - 208 с.

3. Канішевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного самоу- досконалення студентства /С.М. Канішевський. - К.: ІЗМН, 1999. - 270.

4. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І. Міцкевич. - К.: НУХТ, 2005. - 49 с.

5. Присяжнюк С.І. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Журнал „Основи здоров'я і фізична культура" /С.І. Присяжнюк, В.М. Шапошнік. - К.: №11, 2006. - С 5-7.

6. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і Практика фізичного виховання / С.І. Присяжнюк. — Донецьк: № 1, 2004. - С 21-25.

7. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: Методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко та ін. -К.: Видавничий центр ПДУ, 41 с.

8. Присяжнюк С.І. Техніка безпеки під час занять і фізичного виховання і спорту: Навч.-метод. пос. / С.І. Присяжнюк, И. И Крайнон, М. Канішевський, О.М. Лакіза. - Ніжин: Мілапек, 2009. – 121 с.

9. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю.В Субота. - Київ.: КНЕУ, 2007 - 164 с.

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Звіти про науково-дослідну роботу КФКС знаходяться на кафедрі .
2. Бібліотечні та патентні фонди ОНАХТ.
3. Інтернет - ресурси про спорт та фізичну культуру і фізичне виховання.

Робоча програма розроблена:  
Захлевською Т.В., ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту  
Лаговською Н.Г, ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту