

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 12 «ФІТНЕС – ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТІ»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна 4-й курс, 8-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 150 год. (кредитів ЄКТС – 5); лекції – 10 год.; лабораторні – 36 год. Заочна: 150 год. (кредитів ЄКТС – 5); лекції – 6 год.; лабораторні – 16 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Доцент Ващук Л.М.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія фізичної активності», «Вікова фізіологія з основами гігієни», «Біомеханіка», «Теорія та методика фізичного виховання», «Основи медичних знань»
Що буде вивчатися	Дисципліна “Фітнес-технології у спорті” спрямована на формування у студентів професійно педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з фітнесу. Розділи дисципліни спрямовані на отримання

	<p>знань про виникнення та розвиток фітнесу, на оволодіння термінологією та жестами, засвоєння основними засобами фітнесу, формування вміння проводити заняття з різних видів фітнесу, оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної тренерської діяльності. на оволодіння методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу, на отримання знань щодо лікування розтягнень і забитих місць: перша невідкладна допомога при погіршенні самопочуття і травмах під час занять оздоровчим фітнесом та інших сучасних фітнес-технологій.</p>
<p>Чому це цікаво / треба вивчати</p>	<p>Метою вивчення дисципліни «Фітнес-технології у спорті» є ознайомлення студентів з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, а також озброєння їх теоретичними знаннями відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм тих, хто займається та засобами відновлення фізичної працездатності.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Дисципліна «Фітнес-технології» сприяє практичному і теоретичному опануванню студентами знань та вмінь, професійно-педагогічним навичкам, необхідним для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з фізичного виховання з розділу « Фітнес-технології». Дисципліна має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.</p>

<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Вивчення дисципліни дозволить сформувати знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг); вивчити техніку виконання і методику навчання спеціальних вправ з аеробіки; оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами; музично-руховими вміннями, необхідними для проведення оздоровчих занять з фітнесу; оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу; оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу; використовувати отримані знання у процесі навчання й майбутньої професійної діяльності; покращення професійної спортивної діяльності.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Силабус, презентаційні матеріали, мультимедіа.</p>
<p>Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)</p>	<p>https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya</p>

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)