

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 6 «ФІТНЕС-СТЕП»
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 3-й курс, 5-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 90 год. (кредитів ЄКТС – 3); лекції – 6 год.; лабораторні – 30 год. Заочна: 90 год. (кредитів ЄКТС – 3); лекції – 4 год.; лабораторні – 8 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Старший викладач Кренделева В.У.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія фізичної активності», «Вікова фізіологія з основами гігієни»
Що буде вивчатися	Мета курсу вивчення дисципліни полягає у навичках та вміннях: техніка виконання базових комбінацій на степ-платформі; навички розучування переміщень по платформі, навколо платформи, обертання, нестандартні кроки; анатомія суглобів коліна; взаємозв'язок: музика — техніка — інтенсивність, рекомендації по темпу при підборі музики для різнорівневих уроків степ-аеробіки;
Чому це цікаво / треба вивчати	Цей вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів.

<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Порівняльний аналіз 3-х видів діяльності: ходьба, біг, заняття на степ-платформі. Тренування серцево-судинної системи. Біомеханічний та фізіологічний ефект на заняттях степ-аеробіки. Зниження ваги (жирового компоненту). Основні задачі степ тренування. Негативний результат під час тренування степ-аеробіки. Правила роботи на степ-платформі. Правила інерції. Вибір висоти степ платформи. Правило при підйомі на степ-платформу. Анатомія колінного суглоба. Перша допомога при травмі коліна. Основні принципи занять степ-аеробікою. Способи підвищення інтенсивності з занять степ-аеробікою. Частина уроку з яких складається степ-аеробіка. Призначення кожної частини уроку, їх складові та результат. Класифікація кроків сучасної степ-аеробіки. Різновиди положення тіла відносно платформи, переміщення. Фронтальне та бокове положення тіла відносно степ платформи. Основні переміщення по степ платформі. Переміщення відносно платформи. Особливість проведення індивідуальних і групових заняття по фітнесу. Структура складання навчальних комплексів з фітнесу та класифікація вправ, методичні рекомендації до проведення занять.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Здатність демонструвати такі знання та уміння: здатність застосовувати базові знання, практичні навички організаційної, навчальної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера); уміння розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості; Уміння застосовувати на практиці основні положення теорії і методики фізичного виховання для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Силабус, презентаційні матеріали, аудіо-</p>

	відео- матеріали.
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	<a href="https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya">https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya</a>

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