

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 8 «ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 «Середня освіта (Фізична культура)» / «Середня освіта. Фізична культура»
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: 6 кредитів, 180 год. (лекції – 30 год., практичні – 30 год.) Заочна: 6 кредитів, 180 год. (лекції – 12 год., практичні – 14 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Ст. викладач Кренделева Венера Ульфатівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, психології фізичної активності
Що буде вивчатися	Впровадження засобів аеробіки в навчальну програму з фізичної культури в школи України не випадкове. Ці засоби виховують відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, сприяють не тільки фізичному, а і духовному та естетичному розвитку особистості. Тому процес фізичного виховання з використанням засобів фітнес-аеробіки вимагає від майбутніх учителів фізичної культури значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для здійснення організації учнів, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям
Чому це цікаво / треба вивчати	Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробного спрямування» є створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із фітнес-аеробіки; озброєння студентів знаннями, вміннями та навичками методики побудови та проведення занять із фітнес-аеробіки у викладацькій та тренерській діяльності. Отримання позитивних емоцій та оздоровчих

	властивостей
Чому можна навчитися (результати навчання)	Вивчення дисципліни дозволить сформувати знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу; порахувати музичний уривок, визначати розмір, ритм, темп та інші складові змісту музичного твору; добирати музичний супровід для проведення занять з учнями різного шкільного віку та різним рівнем фізичної підготовки; складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів фітнес-аеробіки; проводити окремі частини уроку з використанням засобів аеробіки на уроках фізичної культури; проводити уроки фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» навчальної програми «Фізична культура. 5–11 класи»; використовувати отримані знання у процесі навчання й майбутньої професійної діяльності.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Вивчення дисципліни «Фітнес-програми аеробної спрямованості» сприяє формуванню наступних компетенцій: здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу створення фітнес-програм у своїй майбутній професійній діяльності; здатність формувати поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю, загартування; здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності; здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання оздоровчих занять з фітнесу та аеробіки оздоровчої спрямованості в навчальному процесі, що сприятиме ефективності його організації та підвищенню функціонального стану тих, хто займається тощо.
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали, аудіо- відео-матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	

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