

| | |
|---|---|
| Дисципліна | Вибіркова дисципліна 2 «Інноваційні засоби фітнесу у тренувальному процесі» |
| Рівень ВО | Магістр |
| Назва спеціальності/освітньо-професійної програми | 017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт |
| Форма навчання | денна / заочна |
| Курс, семестр, протяжність | Денна / Заочна: 1 курс, 1 семестр, один семестр |
| Семестровий контроль | залік |
| Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні) | Денна: 4 кредити, 120 годин (10 лекцій, 30 практичних) Заочна: 4 кредитів, 120 годин (4 лекції, 6 практичних) |
| Мова викладання | українська |
| Кафедра, яка забезпечує викладання | фітнесу та циклічних видів спорту |
| Автор дисципліни | 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 | Оволодіння методологічними та теоретичними основами фітнесу; вивчення основних напрямків та методичних засад сучасних фітнес-технологій; підбір засобів та методів тренування; оволодіння основами планування та складання фітнес-програм для реалізації тренувального процесу. |
| Чому це цікаво/треба вивчати | Необхідна практична база для формування знань, умінь і навичок, як підґрунтя застосування різноманітних засобів фітнесу у професійній діяльності. |
| Чому можна навчитися (результати навчання) | У процесі вивчення дисципліни студент набуває компетентності планувати, підбирати засоби і методи, адекватні поставленим |

| | |
|--|--|
| | завданням в тренувальному процесі. Здатність організувати і здійснювати тренування використовуючи сучасні фітнес-технології з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей тих, хто тренується. |
| Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності) | Здатність розв'язувати спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури та спорту. Застосовувати знання та навички у практичних ситуаціях. Розробляти індивідуальні та групові фітнес-програми, застосовуючи інноваційні методики тренування. |
| Інформаційне забезпечення | Силабус, презентаційні матеріали |
| Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту) | https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya |