

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент <i>11</i> <i>«Танцювальний фітнес»</i>
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	<i>денна / заочна</i>
Курс, семестр, протяжність	<i>Денна / Заочна</i> <i>4 курс, 8 семестр, один семестр</i>
Семестровий контроль	<i>залік</i>
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	<i>Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних)</i> <i>Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Кафедра, яка забезпечує викладання	<i>фітнесу та циклічних видів спорту</i>
Автор дисципліни	<i>Олександр Кашевський</i>
Вимоги до початку вивчення	<ul style="list-style-type: none"> • Бажання до спортивного самовиховання, культурного та творчого саморозвитку; • Бажана (але не обов'язкова) хореографічна підготовка будь-якого рівня та стилю.
Що буде вивчатися. Чому це цікаво/треба вивчати.	<ul style="list-style-type: none"> • Практичне оволодіння навичками виконання сучасних латиноамериканських танців «Social Dance» (Salsa, Bachata, Reggaeton, Меренга, Samba, Cha-cha-cha та ін.); • Ви навчитеся володіти складними технічними рухами різних танцювальних стилів; • Невід'ємною частиною плідних тренувань є задоволення, як фізичне (фізіологічне) так і моральне (психологічне); • Танець формує гармонійно-розвинутий рухомий апарат; • Теорія та методика побудови хореографії в тренувальних композиціях; • Визначення специфічних ознак індивідуального виконання в аспекті взаємодії в команді; • основу виконавської майстерності; • Професійний ріст майбутніх бакалаврів як спортивного, так і хореографічного мистецтва.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<ul style="list-style-type: none"> • Різноманітні хореографічні прийоми, володіння знаннями з виконання та

	<p>викладання популярних танцювальних стилів;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановка різноманітних комбінацій, танцювальних композицій; • Принципи та закони ведення в парі, синхронності виконання в командних виступах; • Розуміння процесу створення і постановки танцювальних зв'язок; • Навчитися формувати навантаження, яке принесе задоволення; • Чітке розуміння основи соціальних танців, латиноамериканських ритмів; • Розуміння відмінностей між різними групами сучасних популярних танцювальних стилів; • Професійна компетентність, педагогічна техніка та тактика, професійна термінологія; • Особливості, принципи тренування в танцювальному фітнесі; • Що потрібно враховувати під час планування танцювальних фітнес-програм; • Займаючись в таких форматах, ви зможете відстежувати свої результати самостійно або за допомогою тренера; • Прийоми пошуку потрібної інформації у Інтернет ресурсах.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Викладати Dance Fit, соціальну хореографію у спортивних школах, фітнес-клубах, танцювальних колективах, студіях; • Самостійного удосконалення знань та розуміння • специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінності своєї майбутньої професії; • Застосування здобутих навиків у складанні танцювальних комбінацій; • Оволодіння навиками використання танцю, координацією рухів, правильне поєднання фігур, фізично підготувати танцівника – виховання пластичної культури тіла, органічності, вільності руху; • Брати активну участь у різноманітних змаганнях, виступах, фестивалях; • Впевнено почуватися на тематичних подіях, масових танцювальних, спортивних

	<p>зібраннях;</p> <ul style="list-style-type: none">• Популяризувати сучасну соціальну хореографію в спорті;• Слідкувати за своїм тілом та насолоджуватися здоровим повноцінним життям.
Інформаційне забезпечення	<p>https://vnu.edu.ua/uk</p>
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	<p>https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizychnoyi-kultury-sportu-ta-zdorovya</p>