

|   |  |
|---|--|
| Освітній компонент                                  | Вибірковий освітній компонент 12<br>«Фітнес технології у спорті»   |
| Рівень ВО   | бакалавр   |
| Назва спеціальності / освітньо-професійної програми | 017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт  |
| Форма навчання                                      | денна / заочна   |
| Курс, семестр, протяжність                          | Денна / Заочна<br>4-й курс, 8-й семестр, один семестр  |
| Семестровий контроль                                | залік  |
| Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)      | Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних)<br>Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)  |
| 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», «Біомеханіка», «Теорія та методика фізичного виховання», «Основи медичних знань та безпека життєдіяльності»  |
| 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 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. |

|   |   |
|---|---|
| Чому це цікаво / треба вивчати  | 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.  |
| Чому можна навчитися (результати навчання)  | 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.  |
| Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)                                | 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. |
| Інформаційне забезпечення   | Силабус, презентаційні матеріали, мультимедіа.  |
| 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>   |

