

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 4 «Фітнес-степ»
Рівень ВО	бакалавр
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	3 курс, 6 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних Заочна: 5 кредитів, 150 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»
Що буде вивчатися	Мета курсу вивчення дисципліни полягає у навичках та вміннях: техніка виконання базових комбінацій на степ-платформі; навики 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.
Чому можна навчитися (результати навчання)	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

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

