

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 16 «СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ»
Рівень ВО	магістерський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Фізична культура) / Середня освіта. Фізична культура
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: 1-й курс, 1-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 4 кредити, 120 год. (лекції – 10 год., практичні – 14 год.) Заочна: 4 кредити, 120 год. (лекції – 4 год., практичні – 6 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фітнесу та циклічних видів спорту
Автор освітнього компонента	Доцент Ващук Людмила Миколаївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання.
Що буде вивчатися	Освітній компонент спрямований на поглиблення знань та умінь щодо змісту, структури, засобів та методів різних видів фітнес-програм у фізичному вихованні. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні тренування та організувати рухову активність учнів з використанням сучасних фітнес технологій у будь якому виді спорту.
Чому це цікаво / треба вивчати	Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту полягає у поглибленні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглибленні базових професійно-практичних знань, умінь та навичок щодо змісту, структури, засобів, методів та форм різних видів фітнес-технологій, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку конкурентоздатного фахівця.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі будуть: знати: компоненти оздоровчого фітнесу;

	<p>фітнес програми, в основі яких лежать види рухової активності аеробної і силової спрямованості; фітнес термінологію; техніку виконання базових кроків класичної, степ аеробіки; засоби ментального фітнесу; методику побудови занять з різних видів фітнесу;</p> <p>вміти: оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; виконувати комбінації з базових кроків класичної аеробіки та степ аеробіки; складати програми з функціонального та ментального фітнесу; самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття різних видів аеробного і силового, ментального фітнесу; регулювати фізичне навантаження під час занять; проводити тестування для визначення рівня оздоровчого фітнесу; на основі результатів тестування складати фітнес програми.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Вивчення освітнього компоненту дозволить сформувати у здобувачів освіти 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; оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами; музично-руховими вміннями, необхідними для проведення оздоровчих занять з фітнесу; володіння методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу; володіння методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу; використовувати отримані знання у процесі навчання й майбутньої професійної діяльності; покращення професійної спортивної діяльності.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Силабус, презентаційні матеріали, мультимедіа.</p>