

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 20 «ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ФІТНЕС»
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: 2-й курс, 3-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 4 кредити, 120 год. (лекції – 12 год., практичні – 12 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, психології фізичної активності, біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання
Що буде вивчатися	Освітній компонент включає теоретичну та практичну частини. Студенти отримають знання щодо сторін підготовки спортсменів, про хвилеподібність динаміки навантажень. Ознайомляться з напрямками функціональних тренувань та з особливостями побудови таких занять. Зможуть навчитись контролювати дозування з допомогою пульсових зон. Опанують уміння проводити тренування різного формату з інвентарем та без нього, визначати параметри навантажень.
Чому це цікаво / треба вивчати	Метою викладання освітнього компоненту – дати здобувачам освіти глибокі теоретичні основи системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми фітнес технологій функціонального тренування у викладацькій та тренерській діяльності; функціональні тренування, які широко використовуються в різних видах спорту для підтримки та покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Освітній компонент сприяє практичному і теоретичному опануванню студентами знань та вмінь, професійно-педагогічних навичок, необхідних для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з фізичного виховання. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Вивчення дисципліни дозволить сформувати 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.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Силабус, презентаційні матеріали, мультимедіа.</p>