

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 10.2 <b>«ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ»</b>
Рівень ВО	Перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Фізична культура) / Середня освіта. Фізична культура
Форма навчання	Денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	4-й курс, 8-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 10 год., практичні – 20 год.) Заочна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 4 год., практичні – 6 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Ст. викладач <b>Кренделєва Венера Ульфатівна</b>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, психології фізичної активності
Що буде вивчатися	Впровадження засобів аеробіки в навчальну програму з фізичної культури в школи України не випадкове. Ці засоби виховують відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, сприяють не тільки фізичному, а і духовному та естетичному розвитку особистості. Тому, процес фізичного виховання з використанням засобів аеробіки вимагає від майбутніх учителів фізичної культури значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для здійснення організації учнів, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям.
Чому це цікаво / треба вивчати	Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробного спрямування» є створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із фітнес-аеробіки; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять із фітнес-аеробіки у

	викладацькій та тренерській діяльності. Отримання позитивних та оздоровчих властивостей.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Вивчення дисципліни дозволить сформувати знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу; порахувати музичний уривок, визначати розмір, ритм, темп та інші складові змісту музичного твору; добирати музичний супровід для проведення занять з учнями різного шкільного віку та різним рівнем фізичної підготовки; складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки; проводити окремі частини уроку з використанням засобів аеробіки на уроках фізичної культури; проводити уроки фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» навчальної програми «Фізична культура. 5–11 класи»; використовувати отримані знання у процесі навчання й майбутньої професійної діяльності.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Вивчення дисципліни «Фітнес-програми аеробної спрямованості» сприяє формуванню наступних компетенцій: здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу створення фітнес-програм у своїй майбутній професійній діяльності; здатність формувати поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю, загартування; здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності; здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання оздоровчих занять з фітнесу та аеробіки оздоровчої спрямованості в навчальному процесі, що сприятиме ефективності його організації та підвищенню функціонального стану тих, хто займається тощо.