

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 11 «Танцювальний фітнес»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна / Заочна
Курс, семестр, протяжність	4 (8 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практ. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	фітнесу та циклічних видів спорту
Автор ОК	Асистент <b>Кашевський Олександр Васильович</b>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Вивчення навчальної дисципліни базується на попередньо засвоєних знаннях будови тіла людини, фізіологічних процесів організму людини та бажання мати міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість. Вибірковий освітній компонент розрахований для усіх учасників освітнього процесу, незалежно від рівня фізичної підготовленості.
Що буде вивчатися	Вивчатиметься відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, що сприяє не тільки фізичному, а і духовному та естетичному розвитку особистості. Тому, процес фізичного виховання з використанням засобів танцювального фітнесу вимагає від майбутніх спеціалістів з 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	Танцювальний фітнес має численні переваги і може бути цікавим і корисним для різних людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізична активність: Танцювальний фітнес надає ефективну форму фізичної активності, що</li> </ul>

	<p>сприяє поліпшенню витривалості, кардіореспіраторної функції, силових показників і гнучкості.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Радість і задоволення: Танцювальний процес може приносити величезне задоволення, особливо якщо людина відчуває радість від руху та виражає себе через танець.</li> <li>• Спалення калорій: Танцювання є відмінним способом спалювання калорій. Це може бути корисно для тих, хто прагне підтримувати або знижувати вагу.</li> <li>• Стресорозслаблююча дія: Танець може слугувати відмінним засобом релаксації та зняття стресу. Він допомагає вивільнити ендорфіни, що поліпшує настрій.</li> <li>• Соціальна взаємодія: Заняття танцювальним фітнесом часто відбувається в групах, що сприяє соціальній взаємодії та спільноті.</li> <li>• Покращення координації та гнучкості: Танець вимагає відмінної координації рухів і розвитку гнучкості, що може бути корисним для загального здоров'я та фізичного розвитку.</li> <li>• Вираження творчості: Танці дозволяють виразити свою творчість через рух та музику. Це є однією з найпривабливіших сторін танцювального фітнесу.</li> <li>• Розвиток пам'яті: Вивчення танцювальних комбінацій та рухів може сприяти розвитку пам'яті та когнітивних навичок.</li> <li>• Артистичний розвиток: Танець може допомогти у розвитку артистичних здібностей та вмінь виражати емоції через рух та вираз.</li> <li>• Унікальність та різноманітність: Існує велика кількість стилів танцю, що дає можливість обирати той, який вам найбільше подобається, і дозволяє вам постійно розширювати свої навички.</li> </ul>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Вивчення дисципліни дозволить сформувати знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора; поррахувати 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</p>

	<p>проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки; проводити окремі частини уроку з використанням засобів аеробіки на заняттях фізичної культури; використовувати отримані знання у процесі навчання й майбутньої професійної діяльності.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Вивчення ОК 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.</p>