

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 12 «Фітнес-технології у спорті»
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	Кандидат педагогічних наук, доцент Ващук Людмила Миколаївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Вивчення навчальної дисципліни базується на попередньо засвоєних знаннях будови тіла людини, фізіологічних процесів організму людини. Вибірковий освітній компонент розрахований для усіх учасників освітнього процесу, незалежно від рівня фізичної підготовленості.
Що буде вивчатися	Модулі ОК спрямовані на отримання знань про виникнення та розвиток фітнесу, на оволодіння термінологією та жестами, засвоєння основними засобами фітнесу, формування вміння проводити заняття з різних видів фітнесу, оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної тренерської діяльності: на оволодіння методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу, на отримання знань щодо лікування розтягнень і забитих місць, перша невідкладна допомога при погіршенні самопочуття і травмах під час занять оздоровчим фітнесом та інших сучасних фітнес-технологій.
Чому це цікаво/треба вивчати	Метою викладання ОК є ознайомлення студентів з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого

	фітнесу.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Освітній компонент має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Вивчення ОК дозволить сформувати знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фіт-бол, степ-фітнес, стретчинг); вивчити техніку виконання і методикою навчання спеціальних вправ з аеробіки; оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами; музично-руховими вміннями, необхідними для проведення оздоровчих занять з фітнесу; оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу; оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу; використовувати отримані знання у процесі навчання й майбутньої професійної діяльності; покращення професійної спортивної діяльності.