

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 4 «Фітнес-степ»
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	3 (5 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	старший викладач Кренделєва Венера Ульфатівна
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	Мета курсу вивчення дисципліни полягає у навичках та вміннях: техніка виконання базових комбінацій на степ-платформі; навички розучування переміщень по платформі, навколо платформи, обертання, нестандартні кроки; анатомія суглобів коліна; взаємозв'язок: музика — техніка — інтенсивність, рекомендації по темпу при підборі музики для різнорівневих уроків степ-аеробіки;
Чому це цікаво / треба вивчати	Цей вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Порівняльний аналіз 3-х видів діяльності: ходьба, біг, заняття на степ-платформі. Тренування

	<p>серцево-судинної системи. Біомеханічний та фізіологічний ефект на заняттях степ-аеробіки. Зниження ваги (жирового компоненту). Основні задачі степ тренування. Негативний результат під час тренування степ-аеробіки. Правила роботи на степ-платформі. Правила інерції. Вибір висоти степ платформи. Правило при підйомі на степ-платформу. Анатомія колінного суглоба. Перша допомога при травмі коліна. Основні принципи занять степ-аеробікою. Способи підвищення інтенсивності з занять степ-аеробікою. Частина уроку з яких складається степ-аеробіка. Призначення кожної частини уроку, їх складові та результат. Класифікація кроків сучасної степ-аеробіки. Різновиди положення тіла відносно платформи, переміщення. Фронтальне та бокове положення тіла відносно степ платформи. Основні переміщення по степ платформі. Переміщення відносно платформи. Особливість проведення індивідуальних і групових заняття по фітнесу. Структура складання навчальних комплексів з фітнесу та класифікація вправ, методичні рекомендації до проведення занять.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Здатність демонструвати такі знання та уміння: здатність застосовувати базові знання, практичні навички організаційної, навчальної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера); 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; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>