

# ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Кафедра загальноєкономічної підготовки

<i>Семестр</i>	<b>3</b>
<i>Освітній ступінь</i>	<b>Бакалавр</b>
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	<b>3</b>
<i>Форма контролю</i>	<b>Залік</b>

## Загальний опис дисципліни

Впровадження різних видів фітнес-програм у навчальний процес фізичного виховання студентської молоді і розкритий вплив фітнес-програм на організм студентів.

Курс оздоровчого фітнесу спрямований на розв'язання завдань естетичного, художнього, ритмічного і фізичного виховання. Фітнес створює і підкреслює красу ліній тіла, прищеплює пластичність, гнучкість, музикальність, танцювальність. Курс оздоровчого фітнесу має за мету: - сформувати професійно-педагогічні знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку здобувачів вищої освіти з фітнесу (памп-фітнес, футбол, степ-фітнес); - вивчити техніку виконання спеціальних вправ з аеробіки; - прищепити студентам навички з оздоровчого фітнесу.

## Завдання вивчення дисципліни.

1. Оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.

2. Оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.

3. Засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу «Оздоровчий фітнес».

4. Основними засобами даного курсу є вправи художньої гімнастики, спортивної гімнастики, муз-ритміки, ритміки і хореографії та різновидів фітнесу. Навчальна дисципліна складається з розділу оздоровчий фітнес. Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами оздоровчого фітнесу є: "Художня гімнастика", "Спортивна гімнастика", "Музично-ритмічне виховання", «Ритміка і хореографія» «Аеробіка», «Шейпінг».

5. Основними формами вивчення курсу є практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, студентські змагання, самостійне опрацювання літератури та оволодіння навичками рухових вправ. Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання складає ???? години.

Форма контролю –

По закінченні вивчення курсу студенти повинні знати:

1. Значення та місце оздоровчого фітнесу у системі фізичного виховання та спорту;

2. Загальні основи фітнесу.
3. Основи техніки оздоровчого фітнесу
4. Зміст та проведення оздоровчо-тренувальних занять з різних видів фітнесу.
5. Термінологію основних вправ фітнесу, техніку виконання основних елементів.
6. Особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.

### **Компетентності: Інтегральна компетентності**

ІК1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та неповною визначеністю умов.

ІК2. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичним вихованням (видами оздоровчого фітнесу); інтегрувати знання та вирішувати складні питання, формулювати судження за недостатньої або обмеженої інформації.

### **Загальні компетентності**

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та громадянсько-свідомо

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою

ЗК7. Організувати або взяти участь у проведенні змагань одного з видів оздоровчого фітнесу.

ЗК8. Володіти навичками страхування і допомоги при виконанні вправ оздоровчого фітнесу.

### **Спеціальні компетентності**

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК4. Здатність провадити безпечну для здобувачів вищої освіти практичну діяльність з оздоровчого фітнесу.

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової

активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК7. Здатність надавати долікарську допомогу під час виконання невідкладних станів.

СК8. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК9. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери оздоровчого фітнесу.

### **Професійні компетентності**

ПК1. Знання особливостей соціалізації особи шляхом залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ПК2. Знання характеристик технологічних основ силового фітнесу;

ПК3. Уміння демонструвати виконання сучасних видів силового фітнесу;

ПК4. Знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

ПК5. Уміння брати участь у здійсненні роботи відділу з реалізації в структурі організацій з фітнесу

ПК6. Знання просторової організації різних організацій з фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

### **Програмні результати навчання**

ПРН 1. Визначати та планувати можливості особистого професійного розвитку.

ПРН 2. Демонструвати базові навички креативного та критичного мислення у дослідженнях та професійному спілкуванні.

ПРН 3. Оволодіти навичками усної та письмової професійної комунікації державною та іноземною мовами.

ПРН 4. Демонструвати гнучкість та адаптивність у нових ситуаціях, у роботі із новими об'єктами, та у невизначених умовах.

ПРН 5. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне, креативне, самокритичне мислення.

ПРН 6. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних принципів, цінувати та поважати культурне різноманіття, індивідуальні відмінності людей.

### **Зміст за темами:**

Тема 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я.

Тема 2. Передумови виникнення та розвитку фітнесу

Тема 3. Характеристика різновидів фітнесу.

Тема 4. Методика викладання оздоровчого фітнесу.

Тема 5. Програмування та методика фітнес-тренування з використанням циклічних вправ.

Тема 6. Навчальна практика проведення занять з різновидів фітнесу.

Тема 7. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.

Тема 8. Оздоровчі види гімнастики.

Тема 9. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.

Тема 10. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Тема 11. Технології ментального фітнесу

Тема 12. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Тема 13. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять.

Тема 14. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій.

Тема 15. Основи самоконтролю.