

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Практикум з оздоровчого фітнесу

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС38, ВД.СО28, ВД.Х28
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності формування у студентів професійно-педагогічних знань, вмінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку. Основні теми: визначення поняття «фітнес». Теоретичні основи сучасного фітнесу; класифікація фітнес-програм; аеробіка. Принципи побудови заняття аеробікою; майстерність інструктора групових програм; особливості музичного супроводу на занятті аеробікою; класифікація базових кроків аеробіки; вивчення кроків Mambo і Step-cross; вивчення кроків V-step і A-step; вивчення кроків Open-step і Step-touch; вивчення кроків Side, Curl, Knee-up; вивчення групи кроків «Reapeater»; вивчення кроків Grape-wine і Shasse-mambo; поняття лідируючої ноги, правила зміни лідируючої ноги; методи розучування комбінацій; лінійна прогресія. Принципи побудови лінійної прогресії; запобігання травматизму на занятті аеробікою.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>ЗК4      Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК5      Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК6      Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК10     Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК11     Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК12     Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>ФК3      Здатність до організації оздоровчо- рекреаційної рухової активності різних груп населення</p>

	<p>ФК5                   Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК12                  Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК14                  Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Анатомія людини», «Біохімія»
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліни	Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Чеверда Анастасія Олегівна, Галета Мирослав Олегович, Бабич Анна Олександрівна, Катерина Уляна Миколаївна
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін	Протокол №2 від 25.04.2023р.