

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура);

Середня освіта (Фізична культура) та захист України.

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120</i>	Вибіркова Курс: 4 Семестр: 7 Вид контролю: залік
---	--

2. Мета курсу: формування у студентів науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес оздоровчого фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих знань для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

3. Опис курсу.

Тема 1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я

Тема 2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.

Тема 3. Мета підтримання працездатності

Тема 4. Ризик при виконанні фізичних вправ

Тема 5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.

Тема 6. Характеристика базових видів аеробіки.

Тема 7. Характеристика силових видів аеробіки.

Тема 8. Характеристика шейпінгу.

Тема 9. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.

Тема 10. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

Тема 11. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.

Тема 12. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.

Тема 13. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Тема 14. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Тема 15. Самоконтроль рівня фізичного стану.

4. Завдання курсу:

- ознайомити з основами теорії та методики оздоровчого фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;

- ознайомити з основами методики навчання техніки фізичних вправ;

- ознайомити та озброїти майбутнього спеціаліста знаннями основних положень теорії та методики оздоровчого фітнесу;

- ознайомити з основними принципами оздоровчого фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;

- визначити фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;

- визначити уяву про структуру тренувального процесу з оздоровчого фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;

- визначити та вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі;

5. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття, самостійна робота.

6. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

7. Мова викладання: українська.