

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Практикум з оздоровчого фітнесу

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.Х28, ВД.СО28, ВД.ФКС38
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	Дисципліна спрямована на здатність 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.
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>ЗК3 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово</p> <p>ЗК5 Навички здійснення безпечної діяльності</p> <p>ФК7 Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.</p> <p>ФК16 Здатність дотримуватися толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і добродійних взаємовідносин в сфері виробничої діяльності.</p>
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти	Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Анатомія людини»; «Хореографія у спорті».

для обрання навчальної дисципліни	
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.