

Перелік вибіркових дисциплін

ОР бакалавр

Назва кафедри	Теорії та методики спорту
Назва дисципліни	Основи фітнесу
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити 120 год.
Курс та півріччя, де починається дисципліна	3 курс, 1 півріччя
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна
Попередні умови	Вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсмена», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Гімнастика з методикою викладання», «Аеробіка з методикою з методикою викладання»
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	017 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>«Основи фітнесу» є навчальною дисципліною, яка сприяє формуванню компетентностей щодо формування культури здоров'я особистості; опанування методиками проведення групових, індивідуальних та персональних занять з оздоровчого та прикладного фітнесу; застосовувати знання про вплив різних вправ на організм людини.</p> <p><i>Метою вивчення</i> навчальної дисципліни «Основи фітнесу» є формування у майбутніх фахівців фізичної культури компетентностей, необхідних для організації і проведення занять з оздоровчого та ментального фітнесу з людьми різного віку.</p> <p><i>Основними завданнями</i> вивчення навчальної дисципліни «Основи фітнесу» є: ознайомлення з різним сучасними видами фітнесу; ознайомлення методиками організації та проведення тренувальних занять з використанням сучасного інвентарю та обладнання; опанування методиками проведення занять з оздоровчого та прикладного фітнесу; формування професійного фахівця з фізичної культури та спорту, який володіє сучасними засобами рухової активності.</p>