

ОР бакалавр

Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури
Назва дисципліни	Оздоровчий фітнес
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити 120 год.
Курс та півріччя, де починається дисципліна	III курс, I півріччя
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	один семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна та заочна
Попередні умови	Базові знання з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт + усі спеціальності університету.
Короткий опис дисципліни	<p>Викладає дисципліну: Дубинська Оксана Яківна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту.</p> <p>Вивчення дисципліни передбачає формування знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для успішного викладання оздоровчого фітнесу та методики складання індивідуальних фітнес-програм.</p> <p>Завдання курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - створити умови для оволодіння студентами знаннями з оздоровчого фітнесу; - навчити студентів розробляти індивідуальну фітнес-програму для осіб різного віку і статі; - здійснювати корекцію індивідуальних та групових фітнес програм. <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основні закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технологій; - знати структуру та зміст програм занять профілактико-оздоровчого та кондиційного характеру вітчизняних та зарубіжних авторів; - форми, методи та засоби організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу; - методи лікарсько-педагогічного контролю на заняттях з оздоровчого фітнесу. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - використовувати засоби оздоровчого фітнесу в залежності від вікових особливостей, статі, фізичної підготовленості. - самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку фізичних якостей; - самостійно проводити зайняття з оздоровчого фітнесу; - адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на зайняттях з оздоровчого фітнесу.