

Назва кафедри	Теорії та методики спорту
Назва дисципліни	Фітнес-технології у підготовці спортсменів
Загальна кількість кредитів (годин)	5 кредитів 150 год.
Курс та півріччя, де починається дисципліна	1 курс, 2 півріччя
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна, Заочна
Попередні умови	Вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки»
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	017 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>Метою вивчення курсу є ознайомлення студентів із новітніми фітнес-технологіями, які активно застосовуються у підготовці спортсменів, а також сформувати комплексну систему знань, вмінь, навичок з сучасного фітнесу.</p> <p>Зміст дисципліни передбачає вивчення таких основних напрямків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компоненти фітнесу та їх використання у підготовці спортсмена;</li> <li>• структура і зміст фітнес-програм для спортсменів;</li> <li>• фітнес-технології різної спрямованості; аеробні фітнес-програми для спортсменів; фітнес-програми з використанням технічних пристроїв;</li> <li>• ментальний фітнес у спортивній підготовці;</li> <li>• особливості проведення занять фітнесом зі спортсменами;</li> <li>• контроль маси та складу тіла спортсменів.</li> </ul>