

Назва кафедри	Здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії
Назва дисципліни	Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 годин)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	3 курс, 5 семестр 2 курс, 3 семестр стн
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр (5) 1 семестр (3) стн
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна
Попередні умови	Анатомія людини, фізіологія людини, теорія та методика фізичного виховання
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	227 – Фізична терапія, ерготерапія; 227 – Фізична терапія, ерготерапія; стн
Короткий опис дисципліни	<p>Основні завдання вивчення дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформуванню уявлення про особливості фітнес - програм аеробного та силового спрямування, та визначити їх місце серед інших видів оздоровчої рухової активності; - засвоїти основні види фітнес - програм аеробного та силового спрямування, їх завдання та цілі, принципи, засоби, методи організації занять; - вивчити структурну будову програм фітнес - програм аеробного та силового спрямування; - сформуванню вміння раціонально планувати оздоровчі програми для суб'єктів своєї майбутньої діяльності, враховуючи рівень здоров'я, функціонального стану та фізичної підготовленості. <p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знати: <ul style="list-style-type: none"> - основні поняття і терміни фітнес - програм аеробного та силового спрямування; - основні форми і засоби фітнес - програм аеробного та силового спрямування; методи організації занять; - структуру та зміст фітнес - програм аеробного та силового спрямування; - функції та обов'язки інструктора фітнес - програм аеробного та силового спрямування; - володіти теоретичними знаннями щодо видів контролю та самоконтролю за станом здоров'я суб'єктів професійної діяльності; - вміти: <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати функціональний стан організму суб'єктів професійної діяльності; - планувати фізкультурно-оздоровчі технології із застосуванням силових та аеробних вправ; - дозувати та регулювати навантаження відповідно до стану клієнта; - демонструвати техніку виконання аеробних та силових

	<p>вправ, коригувати техніку виконання;</p> <ul style="list-style-type: none">- складати комплекси силових та аеробних вправ із застосуванням технічних приладів та додаткового інвентарю;- підбирати вправи з урахуванням вимог безпеки та контингенту;- складати доступні комбінації вправ для осіб із різним рівнем здоров'я та функціонального стану;- обирати необхідні способи розучування, прийнятні для клієнтів;- здійснювати контроль та самоконтроль за станом здоров'я та оздоровчим ефектом занять; <p>прогнозувати очікуваний результат діяльності</p>
--	--