

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 2 «Інноваційні засоби фітнесу у тренувальному процесі»
Рівень ВО	другий (магістерський) рівень
Назва спеціальності/ освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна /заочна
Курс, семестр, протяжність	1 (2 семестр), 4 кредити ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	120 год, з них: денна: лекц. – 10 год., практ. – 14 год заочна: лекц. – 4 год., практ. – 6 год
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту <b>Ващук Людмила Миколаївна</b>
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія фізичної активності», «Вікова фізіологія з основами гігієни», «Біомеханіка», «Теорія та методика фізичного виховання», «Основи медичних знань».
Що буде вивчатися	Оволодіння методологічними та теоретичними основами фітнесу; вивчення основних напрямків та методичних засад сучасних фітнес-технологій; підбір засобів та методів тренування; оволодіння основами планування та складання фітнес-програм для реалізації тренувального процесу.
Чому це цікаво/треба вивчати	Необхідна практична база для формування знань, умінь і навичок, як підґрунтя застосування різноманітних засобів фітнесу у професійній діяльності.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У процесі вивчення дисципліни студент набуває компетентності планувати, підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням в тренувальному

	<p>процесі. Здатність організувати і здійснювати тренування використовуючи сучасні фітнес-технології з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей тих, хто тренується.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>Здатність розв'язувати спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури та спорту. Застосовувати знання та навички у практичних ситуаціях. Розробляти індивідуальні та групові фітнес-програми, застосовуючи інноваційні методики тренування.</p>