

# СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

## Кафедра фізичного виховання

| Компетентності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Програмні результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Форми освітнього процесу                                                              | Види навчальних занять                | Види навчальної діяльності                                                                                          | Методи, технології викладання навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Засоби навчання                                                                                                                                                                                                                                                  | Методи та критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                     | 4                                     | 5                                                                                                                   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>-Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.</p> <p>-Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>-Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.</p> <p>-Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя .</p> <p>-Здатність працювати в команді.</p> <p>-Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.</p> <p>-Володіння методиками оздоровлення і фізичного удосконалення засобами сучасних фітнес-технологій; навичка до щоденних занять фізичними вправами.</p> <p>-Здатність підвищувати рівень фізичної підготовленості.</p> | <p>-Вільно оперувати термінологічним апаратом сучасних фітнестехнологій.</p> <p>-Володіти методиками оздоровлення і фізичного удосконалення засобами сучасних фітнес технологій.</p> <p>-Володіти методиками оцінки фізичної та функціональної підготовленості організму людини.</p> <p>-Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. Здійснювати самоконтроль фізичного стану під час занять фізичними вправами.</p> | <p>Навчальні заняття, практична підготовка, самостійна робота, контрольні заходи.</p> | <p>Лекційні та практичні заняття.</p> | <p>Презентація, опитування, дискусії, відпрацювання практичних навичок, індивідуальні консультації, тестування.</p> | <p>Лекція, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з унаочненням (малюнки, схеми). За рівнем розумової активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький, репродуктивний, частковопошуковий, проблемного викладу.</p> <p>За функцією: усне викладення матеріалу, закріплення, самостійна робота по засвоєнню матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.</p> | <p>Мультимедіа, відео-проекційна та аудіо апаратура; комп'ютери, інформаційнокомунікаційні системи. Необхідне обладнання (інвентар) для занять з використанням сучасних фітнестехнологій (гантелі, гумові амортизатори, еспандери, фітболи, мініболи та ін.)</p> | <p>Засоби усного контролю (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи).</p> <p>Критерії: правильність, цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість відповіді; осмисленість, обсяг, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість знань; самостійність оцінних суджень.</p> |



## Сучасні фітнес технології



**Мета дисципліни «Сучасні фітнес технології»** – надати теоретичні знання та сформувати практичні навички щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.



**Завдання вибіркової навчальної дисципліни:**

- розкрити зміст основних фітнес технологій, ознайомитися з сучасними напрямками фітнес технологій;
- створити уявлення про сучасні фітнес технології;
- проаналізувати закономірності розвитку сучасних фітнес технологій;
- сформувати свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
- сформувати практичні навички для самоостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.



**У процесі навчання студент отримає:**

1. Теоретичні знання щодо сучасних фітнес-технологій, а саме:
  - історія виникнення сучасних напрямків фітнесу;
  - основні різновиди сучасних фітнес-технологій;
  - особливості методики проведення занять з використанням технологій фітнесу;
  - оцінка фізичної та функціональної підготовленості в процесі занять з використанням сучасних фітнес-технологій.
2. Оволодіє практичними навичками щодо сучасних фітнес-технологій, а саме:
  - базові вправи сучасних напрямків фітнесу (силовий фітнес, аеробний (кардіо) фітнес, пілатес, стретчинг)
  - здійснення самоконтролю фізичного стану під час занять фізичними вправами;



**Методи**

Лекція, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з унаочненням (малюнки, схеми)

**За рівнем розумової активності:**

- пояснювально-ілюстративний;
- репродуктивний;
- частково-пошуковий;
- дослідницький;
- метод проблемного викладу.



**Результати навчання**

1. Вільно оперувати термінологічним апаратом сучасних фітнес-технологій.
2. Володіти методиками оздоровлення і фізичного удосконалення засобами сучасних фітнес технологій.
3. Володіти методиками оцінки фізичної та функціональної підготовленості організму людини.
4. Здійснювати самоконтроль фізичного стану під час занять фізичними вправами.