

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; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; 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 фітнес-технологій.</p> <p>-Володіння методиками оздоровлення і фізичного удосконалення засобами сучасних фітнес-технологій.</p> <p>-Володіння 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, репродуктивний, частково-пошуковий, 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, інформаційно-комунікаційні системи.</p> <p>Необхідне обладнання (інвентар) для занять з використанням сучасних фітнес-технологій (гантелі, гумові амортизатори, еспандери, фітболи, міні-боли та ін.)</p> | <p>Засоби усного контролю (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи).</p> |



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 самостійних 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.