

ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА «СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

Мета дисципліни – практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з фізичної реабілітації та фізичного виховання з розділу «Сучасні фітнес-технології»; використання оздоровчої та виховної цінності цієї дисципліни; забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки студентів із питань організації та проведення різних форм занять у системі фітнесу та аеробіки; виконання освітніх, оздоровчих і виховних функцій; ознайомлення студентів із галуззю їхньої майбутньої професійної діяльності та закладення фундаменту для засвоєння матеріалу інших навчальних дисциплін зі спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»).

Завдання дисципліни:

- визначення основних термінів, пов'язаних зі сферою їх професійної діяльності;
- ознайомлення студентів з предметом і завданням методики викладання сучасних фітнес-технологій;
- ознайомлення з методикою роботи тренера на заняттях із фітнесу;
- вивчення методики виконання тренувальних вправ;
- ознайомлення з основними елементами фітнесу та аеробіки.

В рамках вивчення дисципліни передбачені лекції практичні заняття та самостійна робота

Практична частина буде включати:

- діагностику існуючих порушень, диференційований та індивідуальний підбір фізичних навантажень, оцінку ефективності засобів фітнесу в фізичній реабілітації пацієнтів;
- методично правильне проведення занять з фітнесу для пацієнтів з різними порушеннями у стані здоров'я та роботі функціональних систем;
- побудову комплексів вправ з фітнесу.

Атестація студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 200-бальною шкалою та буде включати підсумок роботи студента за темами дисципліни, оцінку відповіді на практичних заняттях, за виконання самостійної та індивідуальної роботи