

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

Кафедра фізичного виховання

1.	Опис навчальної дисципліни	Ступінь вищої освіти – бакалавр. <i>Рік підготовки, семестр – 1-й, 1-й.</i> <i>Кількість кредитів ЄКТС – 3,0.</i> <i>Загальна кількість годин – 90.</i> <i>Лекцій – 18 годин.</i> <i>Практичних занять – 18 годин.</i> <i>Самостійної роботи – 54 години.</i> <i>Форма підсумкового семестрового контролю – залік.</i>
2.	Стиль викладання	Підходи до викладання та навчання: комбінований - навчання на основі досліджень, лекцій у поєднанні з мультимедіа, електронним навчанням, груповою роботою на практичних заняттях, міжособистісне навчання та оцінювання, самостійне навчання. Система оцінювання: усні, письмові, відео презентації, портфоліо, наукові проекти.
3.	Компетентності	1.Здатність оперувати категорійно-понятійним апаратом сучасних фітнес-технологій. 2.Здатність володіння методиками оздоровлення і фізичного удосконалення засобами сучасних фітнес-технологій. 3.Навичка до щоденних занять фізичними вправами. 4.Здатність розвивати фізичні якості засобами сучасних фітнес-технологій. 5.Здатність підвищувати рівень фізичної та функціональної підготовленості засобами сучасних фітнес-технологій.
4.	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.

Презентація