

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ФІТНЕСУ»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Мета й завдання	Метою курсу «Основи фітнесу»: формування у студентів теоретичних знань та практичних умінь необхідних для організації і проведення фітнес-занять. У результаті вивчення дисципліни студенти повинні: - знати: знання різновидів та напрямків фітнесу (танцювальна аеробіка стретчинг, шейпінг, ITBI, тайбо, аеробокс, аеробіка з предметами (степ платформою, фітболом, метболом, слайдами тощо)); знання специфіки проведення фітнес-занять; знання базових елементів різних напрямків фітнесу; знання спеціальної термінології; вміння добирати необхідні комплекси вправ з фітнесу; - вміти: володіння технікою виконання вправ з предметами: гантелями, бодібарами, метболи, штангами, гантелями тощо; володіння технікою виконання вправ на предметах: степ-платформі, фітболі, слайди тощо.
Обсяг годин, кредитів ЄКТС	240 годин (8 кредити) Кількість аудиторних годин на тиждень: 6 (практичні)
Термін викладання (семестр)	Не парний семестр
Короткий зміст	Зміст дисципліни: організація, структур, змісту занять з фітнесу; ознайомлення з сучасними напрямками фітнес-технологій; опанування базових елементів, комплексами вправ з провідних напрямків фітнесу.
Перелік компетентностей	ЗК02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

	СК05. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти. СК13. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психологофізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу. СК 18. Здатність застосовувати систему знань щодо формування, збереження та зміцнення власного фізичного здоров'я та здоров'я учасників творчого процесу засобами хореографії
Результати навчання	ПР09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійнокатегоріальним апаратом. ПР11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом. ПР15. Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін. ПР18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.
Система оцінювання	Поточний модульний
Форми контролю	Залік
Кафедра	Кафедра теорії і методики музичної освіти та хореографії