

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

Кафедра фізичного виховання

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

