Дисципліна: Оздоровчий фітнес

Кількість годин (кредитів ЕКТС): 150 (5)

Мета: впорядкувати знання щодо теорії і методики оздоровчих занять із різних видів фітнесу (аеробіки, памп-фітнесу, степ-фітнесу, йога-фітнесу, стрейтчінгу, аквааеробіки).

Завдання навчальної дисципліни:

- дати поняття студентам про види, завдання, принципи та функції оздоровчої фізичної культури;
- оволодіти змістом програми оздоровчого фітнесу;
- оцінювати рівень навантаження за об'єктивними і суб'єктивними ознаками;
- проводити страхування під час виконання фізичних вправ,
- здійснювати першу допомогу при травмах.
- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності.
- оволодіти основними засобами оздоровчого фітнесу та їх термінологічними назвами.
- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять фітнесу силового спрямування.

Попередні умови для вивчення даної дисципліни:

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес» є опанування таких навчальних дисциплін як: «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біомеханіка та клінічна кінезіологія», «Основи практичної діяльності у фізичній терапії (вступ до спеціальності); «Основи фізичної терапії».

Навчальні цілі дисципліни полягають у формуванні у студентів:

інтегральної компетентності: здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов’язані з терапією та реабілітацією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

загальних компетентностей:

- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- навички міжособистісної взаємодії.
- здатність працювати в команді.
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

***фахових компетентностей*:**

- здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
- здатність навчати пацієнта / опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
- здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання:

- демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.
- здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

Результати навчання за навчальною дисципліною:

знати:

- основні засоби фітнесу та їх термінологічні назви.
- оздоровче-тренувальні програми з фітнесу.
- загальну структуру, класифікацію та зміст оздоровче-тренувальних програм з різних видів фітнесу (аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг, аквааеробіка).
- режим занять і регулювання навантаження при виконанні оздоровче-тренувальних програм фітнесу.

вміти:

- складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальні програми з різних видів аеробіки у відповідності до музичного супроводу;
- володіти навичками страховки і допомоги при виконанні вправ фітнесу;
- виконувати і проводити вправи стренфлексу;
- показувати і проводити під музичний супровід основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці;
- організовувати змагання з певного виду фітнесу.

Зміст дисципліни (тематика):

Тема 1. Фітнес в Україні**.**
Тема 2. Організація оздоровчих занять із населенням.
Тема 3. Види фітнесу.
Тема 4. Теорія і методика фітнесу.
Тема 5. Методика оздоровчих технологій.
Тема 6. Характеристика програми функціонального фітнесу.
Тема 7. Організація і проведення змагань, конкурсів, фестивалів із різних видів фітнесу.
Тема 8. Мотивація до занять фітнесом у різного контингенту населення.

Види робіт: лекції, практичні заняття, модульні контрольні роботи, індивідуальні роботи студентів з викладачем, самостійна робота студентів, консультації, підготовка до заліку.

Форма підсумкового контролю: залік.