

ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва освітнього компонента	Фітнес програми аеробної спрямованості
Факультет	Соціально – психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	Фізичної культури та спорту
ППП НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Маслюк Руслан Вадимович, кандидат педагогічних наук, доцент
Рівень (рівні) вищої освіти	Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Загальний обсяг освітнього компонента	3 кредити ЄКТС / 90 годин
Семестр (семестри) вивчення	2 семестр
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна форма: лекцій – 12 годин, практичних/семінарських – 12 годин, самостійної роботи – 66 годин.
	Заочна форма: лекцій – 6 годин, практичних/семінарських – 6 годин, самостійної роботи – 78 годин.
Коротка анотація та мета	Предмет вивчення дисципліни полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей і програмних результатів навчання у майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, спрямованих на оволодіння теоретичними основами, принципами, методами, засобами та технологіями фітнес-програм аеробної спрямованості, їх змістом, формами організації та методикою проведення. Мета вивчення дисципліни – підготувати здобувачів освіти до професійної діяльності з організації та проведення фітнес-занять аеробної спрямованості, формування вмінь розробляти й реалізовувати фітнес-програми з урахуванням фізичного стану, вікових та індивідуальних особливостей тих, хто займається, а також виховання потреби у руховій активності та здоровому способі життя.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Загальні компетентності: Здатність застосовувати теоретичні знання та практичні уміння у професійній діяльності. Здатність планувати, організовувати та оцінювати якість проведення фітнес-занять. Здатність до професійного саморозвитку та використання сучасних підходів у сфері фізичної культури та фітнесу. Фахові компетентності: Здатність використовувати сучасні засоби, методи та технології фітнес-тренування аеробної спрямованості. Здатність розробляти та реалізовувати фітнес-програми з урахуванням рівня фізичної підготовленості, вікових та індивідуальних особливостей тих, хто займається. Здатність організовувати та

	проводити фітнес-заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей, підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я. Результати навчання: Здатність організовувати та проводити фітнес-заняття аеробної спрямованості, добирати відповідні засоби й методи тренування та забезпечувати безпечні умови їх проведення. Здатність проектувати та реалізовувати фітнес-програми з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей тих, хто займається, здійснювати контроль і корекцію фізичних навантажень. Здатність застосовувати набуті знання та практичні навички для розвитку фізичних якостей, підвищення рівня фізичної активності, формування навичок здорового способу життя та підтримання належного фізичного стану.
Пререквізити/ рекомендований рівень підготовки	
Мінімальна та максимальна чисельність групи	5-20 осіб