

Назва освітнього компонента	ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ФІТНЕС В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ
Факультет	Соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	Фізичної культури та спорту
ППП НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Таранець Ігор Сергійович Викладач-стажист
Рівень (рівні) вищої освіти	Магістратура
Загальний обсяг освітнього компонента	3 кредитів ЄКТС/ 90 годин
Семестр (семестри) вивчення	3 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	Формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань і практичних умінь щодо організації та проведення занять з функціонального фітнесу в закладах освіти. Оволодіння сучасними засобами і методами функціонального тренінгу, спрямованими на розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, координаційних здібностей та загальної фізичної працездатності здобувачів освіти. Формування здатності планувати, проводити та оцінювати фітнес-заняття з урахуванням вікових, індивідуальних і функціональних можливостей учнів та студентів, забезпечувати безпечні умови рухової діяльності та сприяти формуванню здорового способу життя.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Загальні компетентності: Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність до пошуку, аналізу та використання інформації у професійній діяльності; здатність працювати в команді та здійснювати професійну комунікацію; здатність використовувати сучасні інформаційні та цифрові технології; здатність до саморозвитку та професійного вдосконалення; здатність організовувати власну діяльність та діяльність групи. Фахові компетентності: Здатність застосовувати теоретичні знання та практичні навички з функціонального фітнесу; здатність організовувати та проводити заняття з функціонального фітнесу в закладах освіти; здатність добирати фізичні вправи відповідно до віку, статі, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей здобувачів освіти; застосовувати сучасні фітнес-технології та методи функціонального тренінгу; використовувати функціональні вправи для розвитку основних фізичних якостей; здійснювати дозування та контроль фізичного навантаження; адаптувати фітнес-програми до умов закладу освіти; використовувати спортивний інвентар та сучасне фітнес-обладнання; здатність забезпечувати безпечні умови

	проведення занять та здійснювати профілактику травматизму; формувати мотивацію здобувачів освіти до систематичної рухової активності та здорового способу життя.
Пререквізити/ рекомендований рівень підготовки	Знати теоретичні основи функціонального фітнесу та функціонального тренінгу; знати принципи, методи та засоби організації функціональних занять у закладах освіти; розуміти вікові та індивідуальні особливості адаптації організму до фізичних навантажень; знати основні види функціональних вправ та особливості їх застосування; уміти планувати структуру і зміст занять з функціонального фітнесу; уміти добирати вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та координації; уміти виконувати та демонструвати техніку базових функціональних вправ; уміти навчати правильного виконання фізичних вправ та виправляти технічні помилки; уміти адаптувати вправи відповідно до віку та рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти; уміти складати комплекси функціонального тренінгу для різних вікових груп; уміти використовувати вправи з власною масою тіла та додатковим обладнанням; уміти дозувати фізичне навантаження та здійснювати контроль за реакцією організму; уміти застосовувати сучасні фітнес-технології в освітньому процесі; уміти організовувати безпечне проведення занять; оцінювати ефективність функціонального тренування та коригувати його зміст; уміти використовувати функціональний фітнес як засіб формування здорового способу життя та підвищення рухової активності здобувачів освіти.
Мінімальна та максимальна чисельність групи	