

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Код: *ВВ 3*; Національний університет
водного господарства

2. Назва: Теорія та методика сучасного фітнесу;

3. Тип: *вибірковий*;

4. Рівень вищої освіти: *I (бакалаврський)*,

5. Рік навчання, коли пропонується дисципліна: *5*;

6. Семестр, коли вивчається дисципліна: *10*;

7. Кількість встановлених кредитів ЄКТС: *3*;

8. Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада: *Кудрявцев А.І. старший викладач.*

9. Результати навчання: *після вивчення дисципліни студент повинен бути здатним:*

Підбирати інвентар та обладнання для занять з фітнесу. Оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість різних вікових категорій. Здійснювати підбір фітнес-програм відповідно до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Використовувати спеціальну термінологію жестів для управління групою в процесі проведення заняття. Володіти коректною технікою виконання вправ аеробної хореографії. Організувати та провести заняття з фітнесу. Організувати процес оздоровчого тренування враховуючи анатомо-фізіологічні, вікові, індивідуальні особливості та стан здоров'я осіб.

10. **Форми організації занять:** *навчальне заняття, самостійна робота, лабораторна робота, контрольні заходи;*

11. **Зміст курсу:** *Історичні основи фітнесу, загальне поняття про термін «фітнес». Класифікація фітнес-програм. Фізичні вправи та раціональний руховий режим. Методи діагностики функціонального стану. Основні принципи та методика побудови оздоровчо-тренувальних програм з фітнесу. Особливості програмування та проведення занять оздоровчим фітнесом з різними віковими групами. Фітнес-програма аеробної спрямованості з використанням засобів аеробіки. Базові кроки. Характеристика вправ. Комплексні тренувальні фітнес-програми. Функціональний тренінг. Сучасні методики тренінгу.*

12. **Рекомендовані навчальні видання:**

1. *Гусев И.Е. Фитнесс: Дневник тренировок / И.Е.Гусев. – Минск : Харвест, 2004. – 224 с.*

2. *Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 228 с.*

3. *Лисицкая Т.С. Аэробика : Теория и методика / Т.С.Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – 221 с.*

4. *Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.*

5. *Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т.Хоули, Б.Д.Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.*

13. **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:**

12 год. лекцій, 18 год. лабораторних робіт, 20 год. самостійної роботи. Разом – 50 год.

Методи: індивідуальні завдання, індивідуальні та групові науково-дослідні завдання, використання мультимедійних засобів.

14. **Форми та критерії оцінювання:**

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Підсумковий контроль (20 балів): залік письмовий або усний в кінці 10 семестру.

Поточний контроль (80 балів): опитування.

15. **Мова викладання:** *українська.*

DESCRIPTION TRAINING COURSE

1. Code: *VV 3*; Дніпропетровський національний університет водного господарства

2. Name: Theory and methods of modern fitness;

3. Type: *selective*;

4. The level of higher education: I (bachelor)

5. Year of study as proposed discipline: 5;

6. Semester when studied discipline: 10;

7. The number of installed ECTS credits: 3;

8. Name and surname of the lecturer / lecturers, academic degree, position: *A. Kudryavtsev Senior Lecturer.*

9. Learning outcomes: *After studying the discipline the student should be able to:*

Pick up tools and equipment for fitness classes. Assess health status, physical and functional preparedness of various ages. To carry out the selection of fitness programs according to the state of health and physical fitness. Use special terminology gestures to control group in the process of employment. Master the correct technique exercises aerobic choreography. Organize and hold fitness classes. Organize the process of improving training given anatomical and physiological age, individual characteristics and health of people.

10. Forms classes: *Training sessions, individual work, laboratory work, control measures;*

11. Course content: *Historical foundations fitness The general concept of the term "fitness". Classification fitness programs. Exercise and rational driving mode. Methods of diagnosis of functional state. Basic Principles and Methods building a health and fitness training programs. Features and programming of health and fitness classes with different age groups. Aerobic fitness program focus on the use of aerobics. The basic steps. Characteristics of exercise. Comprehensive training fitness program. Functional training. Modern methods of training.*

12. Recommended edition:

4. Gusev E.I. *fitness: Diary trenyrovok* / E.I. Gusev. - Minsk: Harvest, 2004. - 224 p.

5. Yvaschenko LY *Programming busy ozdorovytel'nyim fitness* / LY Yvaschenko, AL O Good One, A. Usachev. - K., Science World, 2008. - 228 c.

6. Lysytskaya T.S. *aerobics: Theory and Methods* / T.S. Lysytskaya, L.V. Sydneva. - Moscow: PAR, 2002. - 221 p.

4. Krutsevych T. *Recreation Physical Culture in different groups: teach. manual* / T.Y. Krutsevych, G.V. Bezverkhniy. - K.: Olympic Books, 2010. - 248 p.

5. E. Hawley T. *health fitness* / E.T. Hawley, B.D. Franks. - K: Olymпыyskaya literature, 2000. - 367 p.

13. Planned learning activities and teaching methods:

12h. lectures and 18 hours. laboratory work, 20 hours. independent work. Total - 50 hours.

Methods: individual assignments, individual and group research tasks using multimedia.

14. Forms and criteria:

Assessment is carried out on a 100-point scale.

Final control (20 points): oral or written test at the end of 10 semester.

Current control (80 points): survey.

15. Language: *Ukrainian.*

Head of Department

N. E. Nesterchuk, DN with fiz.vyh. and sport, associate professor