

Анотація з дисципліни «Оздоровчий фітнес»

Курс оздоровчого фітнесу з методикою викладання спрямований на розв'язання завдань естетичного, художнього, ритмічного і фізичного виховання. Фітнес створює і підкреслює красу ліній тіла, прищеплює пластичність, гнучкість, музикальність, танцювальність.

Курс оздоровчого фітнесу з методикою викладання має за **мету**:

- сформувані професійно-педагогічні знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, футбол, степ-фітнес, стретчинг);
- вивчити техніку виконання і методику навчання спеціальних вправ з аеробіки;
- сприяти розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу;
- прищепити студентам професійно-педагогічні навички в проведенні учбових і позакласних занять з оздоровчого фітнесу в школі і ДЮСШ.

Завдання дисципліни:

1. Оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.
2. Оволодіти музично-руховими вміннями, необхідними для проведення занять з фітнесу.
3. Оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, футбол, степ-фітнес, стретчинг);
4. Оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.
5. Засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу «Оздоровчий фітнес».

Основними засобами даного курсу є вправи художньої гімнастики, спортивної гімнастики, музритміки, ритміки і хореографії та різновидів фітнесу.

Навчальна дисципліна складається з розділу: оздоровчий фітнес з методикою викладання.

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами оздоровчого фітнесу є: "Художня гімнастика", "Спортивна гімнастика", "Музично-ритмічне виховання", «Ритміка і хореографія» «Аеробіка», «Шейпінг».

Основними формами вивчення курсу є практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, студентські змагання, самостійне опрацювання літератури та оволодіння навичками рухових вправ.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання складає 24 години.

Форма звітності – залік.

По закінченні курсу студенти повинні **знати:**

1. Загальні основи фітнесу.
2. Зміст та методику проведення оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу.
3. Особливості тестування та контролю в процесі оздоровчих занять фітнесом.
4. Методику проведення занять з фітнесу з різними віковими групами.
5. Термінологію основних вправ фітнесу, техніку виконання та методику навчання основних елементів.
6. Особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.

Уміти:

1. Складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок) базової аеробіки у відповідності до музичного супроводу.
2. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) фанк-аеробіки.
3. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) танцювальної аеробіки.
4. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) футболу.
5. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) йога-фітнесу.
6. Виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) памп-фітнесу (з гантелями).
7. Складати, записувати і виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) з степ-фітнесу.
8. Складати, записувати і виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) комплексу вправ стретчингу.
9. Організувати або взяти участь у проведенні змагань одного з видів фітнесу.
10. Володіти навичками страхування і допомоги при виконанні вправ фітнесу.