Донбаський державний педагогічний університет

Сучасні оздоровчо-реабілітаційні фітнес-технології

Факультет фізичного виховання
Кафедра теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації
Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма: Тренерська робота, фітнес і рекреація.
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

ГОРДЄЄВА КАТЕРИНА СЕРГІЇВНА

КАНДИДАТ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК, ДОЦЕНТ

katrinzzz83@gmail.com

СТОРІНКА КУРСУ Є В СИСТЕМІ MOODLE

Здоров’я

Харчування

Вправи

- **Предметом вивчення навчальної дисципліни** «Сучасні оздоровчо-реабілітаційні фітнес-технології» є формування теоретичних, науково- методичних знань та теоретичних основ та практичне застосування видів фітнес-технологій.
- **Об’єктом вивчення навчальної дисципліни** «Сучасні оздоровчо-реабілітаційні фітнес-технології» є умови формування вмінь та навичок з питань реабілітації людини під час застосування фітнес-технологій.

Опис навчальної дисципліни

- **Метою навчальної дисципліни** є ознайомлення здобувачів ступеня вищої освіти з тенденціями розвитку сучасних фітнес-технологій реабілітації та оздоровлення населення засобами фітнесу, з методиками проведення занять з фітнесом як процес реабілітації людей різного віку, статі, рівня фізичного стану, а також озброєння їх теоретичними знаннями відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм людини.
- **Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни** є
- ознайомлення здобувачів ступеня вищої освіти з предметом і завданнями фітнес-технологій , класифікацією та основними елементами;
- оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіння музично - руховими вміннями;
- вивчення методики виконання тренувальних вправ.
- За результатами вивчення дисципліни повинні бути сформовані такі компетентності:
- загальні :
- • здатність виявляти сучасні практичні та наукові проблеми, застосовувати
- сучасні реабілітаційні фітнес-технології .
- • здатність до організації фітнес-технологій з метою реабілітації з
- урахуванням рівня фізичного розвитку та індивідуальних особливостей різних вікових груп населення.
- • здатність будувати комплекси вправ з індивідуальних програм реабілітації та самовдосконалення з урахуванням вікових та статевих особливостей;
- • здатність проводити реабілітаційні фітнес-технології із застосуванням
- спортивного обладнання, дотримуватись техніки безпеки.
- спеціальні :
- • готовність демонструвати виконання сучасних видів фітнес-технологій.
- • готовність виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальні
- програми з різних видів фітнес-технологій.
- • готовність брати участь у заходах з різних видів оздоровчої рухової
- активності.
- • готовність брати участь у тренуваннях та змаганнях з фітнесу.

ІФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- Фундаментальні положення провідних вчених щодо реабілітаційного забезпечення завдяки сучасним оздоровчо-реабілітаційним фітнес-технологіям.
- Сучасні оздоровчо-реабілітаційні фітнес-технології - сукупність прийомів та методів організації реабілітаційних заходів.
- Поняття «фітнес-технологія» як обґрунтована система, яка забезпечує досягнення певних результатів під час фізичної реабілітації.
- Система реабілітаційної підготовки студентів. Сучасні тенденції в організації оздоровчо-реабілітаційних фітнес-технологій та система реабілітаційної підготовки студентів ВНЗ.