

## СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

*Факультет фізичного виховання*

*Кафедра* методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

*Спеціальність* 014 Середня освіта. Фізична культура

*Освітня програма:* «Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

*Рівень вищої освіти:* перший (бакалавр)



**Викладач:** Григоренко Дарина Петрівна, магістр середньої освіти,  
викладач фізичного виховання; асистент кафедри

**Профайл кафедри** <http://slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-mvspd/sklad-kafedri>

**Профайл викладача** <https://orcid.org/0000-0002-1470-3351>

**e-mail викладача** [dadagrigoenco@gmail.com](mailto:dadagrigoenco@gmail.com)

**Сторінка курсу в Moodle**

**Розклад консультацій.** Очні консультації: четвер – з 12.00 до 13.30

*Заняття з навчальної дисципліни  
«Сучасні фітнес-технології» надають можливість:*



- ❖ здійснення підготовки та вдосконалення за спортивною спеціалізацією, визначають практичний і теоретичний матеріал з технічної і фізичної підготовки з сучасних фітнес-технологій;*
- ❖ поглиблення знань з методики організації та проведення занять;*
- ❖ здійснювати тренувальну діяльність з урахуванням фізичного та функціонального стану організму й обраного напрямку фітнесу;*
- ❖ проводити заняття з групами початкової підготовки: навчально-тренувальними групами, групами спортивного вдосконалення, групами вищої спортивної майстерності (на посаді фітнес-тренера );*
- ❖ працювати з різними віковими групами населення, сприяти відновленню організму та вести активну рухову діяльність*



**Мета навчальної дисципліни:** опанування здобувачами освіти рівнем базових знань, умінь та навичок з сучасних фітнес-технологій з метою їх впровадження у освітньо-оздоровчий процес, реабілітацію та пропаганду здорового способу життя серед населення країни.

**Завдання курсу:**

- ознайомлення з класифікацією сучасних фітнес-технологій, обладнанням та особливостями їх застосування у навчально-тренувальному процесі;
- вдосконалення знань з анатомії та фізіології рухової діяльності людини;
- формування методичних знань та практичних навичок з проведення тренувань, забезпечення безпеки під час їх проведення та профілактика травматизму;
- сприяти набуттю навичок проведення навчально-тренувальних занять у тренажерному залі;
- пропаганда активної рухової діяльності та здорового стилю життя.

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- теоретичні засади сучасних фітнес-технологій;
- класифікація, основний зміст та характеристики сучасних фітнес-технологій;
- технології впровадження сучасних фітнес-технологій серед різних вікових груп населення;
- рівень навантаження, шляхи відновлення після тренувань;
- особливості підготовки та професійна діяльність фітнес-тренера;
- підготовка, організація, проведення змагань. Діяльність суддівської колегії. Документація змагань.

