

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Функціональний фітнес
Кредити ЄКТС, години	3 кредити, Всього – 60 год., Лекції – 10 год., Практичні – 10 год., Лабораторні – 40 год.
Рівень вищої освіти	Перший (бакалавр)
Семестр	Восьмий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	017 «Фізична культура і спорт»
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтерактивне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	<p>На сучасному етапі набуває актуальності визначення інноваційних технологій навчання фізичної культури, до якої належить і функціональний фітнес. Специфікою навчання у фізичній культурі виступає цілеспрямований вплив фізичної вправи на конкретну м'язову групу, що складає ефект фізичного розвитку. У цьому зв'язку функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли люди усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп. Значна увага при цьому приділяється концентрації на тій частині тіла, яка отримує основне навантаження від фізичної вправи. Унаслідок цього у людей формуються знання та вміння спрямовувати вплив фізичного навантаження не лише на основні поверхові м'язи, але й на глибокі м'язи-стабілізатори, більшість із яких, зазвичай, не контролюється свідомістю.</p>

Мета	Освоїти та проаналізувати основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають появу функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги та координації. Цей тип тренінгу – ідеальний спосіб максимізувати також і спортивну підготовку.
Завдання	Освоїти принципи організації, види, структуру та зміст функціональних фітнес-програм; методику застосування; методику проведення занять з функціонального тренінгу; механізми впливу програм на функціональний стан людини; особливості контролю на заняттях.
Інтегральна компетентність	Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>
Фахові компетентності	<p>ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та</p>

	соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Програмні результати навчання	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичним вправами. ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи ПРН12. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
Зміст курсу	Мета функціонального фітнесу та його вплив на здоров'я. Основні характеристики даного напрямку фітнесу. Вибір фізичних вправ у програмі фітнес тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування. Методика побудови програми функціонального фітнес тренінгу.
Політика курсу	Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, за телефоном на мобільний телефон, відправивши sms повідомлення). У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.

Вид контролю	Залік
Викладач	Шеретюк Юліана Вікторівна e-mail: juli.sheretiuk@ukr.net моб. +380964587680