



**Рівненський державний гуманітарний
університет
Педагогічний факультет
Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту**

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Функціональний фітнес
Освітня програма	A7 7Фізична культура і спорт
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	5 кредити / 150 годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Шеретюк Юліана Вікторівна Панчук Ілона Вікторівна
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	Juli.sheretiuk@ukr.net ilonka79@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Функціональний фітнес» надати студентам глибокі теоретичні основи системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування технологій функціонального фітнесу у сфері фітнес індустрії.

Основними завданнями дисципліни є ознайомити майбутніх фахівців з технологіями функціонального фітнесу та проведення їх з різними групами населення; навчити використовувати сучасні методи визначення рухової активності людини у побутових умовах, норми рухової активності у різні періоди життя; набути знання, вміння з організації та проведення різних технологій функціонального фітнесу; навчити володіти різними видами педагогічного контролю і самоконтролю під час занять фізичним вправами; ознайомити з виховними аспектами забезпечення формування здоров'я людини та шляхами реалізації здорового способу життя на основі використання основних закономірностей фізичного виховання; сформулювати навички складання фітнес 4 програм з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається; оволодіти вміннями правильно підбирати сучасні засоби та методи функціональних фітнес технологій.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Загальні поняття функціонального тренінгу.

Тема 1. Введення до курсу «Сучасні фітнес технології». Термінологія понять дисципліни.

Тема 2. Вплив занять аеробікою та фітнесом на функціональні системи організму людини.

Тема 3. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті. М'язова система людського тіла.

Тема 4. Анатомія фізичних вправ.

Змістовний модуль 2. Фітнес технології аеробної спрямованості, як основа функціонального тренінгу.

Тема 5. Загальна характеристика фітнес технологій аеробної спрямованості.

Тема 9. Загальна характеристика базової (класичної) аеробіки.

Тема 10. Структура побудови та зміст фітнес занять з базової аеробіки.

Тема 11. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії. Загальна характеристика степ-аеробіки, як фітнес технології.

Змістовний модуль 3. Сучасні види фітнесу функціонального напрямку

Тема 13. Сучасні фітнес технології із застосуванням фітболу. Загальна характеристика фітболу – як одного з напрямків фітнес тренування.

Тема 15. Загальна характеристика фітнес технологій силової спрямованості.

Тема 16. Зміст та структура побудови занять з силових видів функціонального фітнесу.

Тема 17. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії.

Тема 19. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення координаційних здібностей.

Тема 21. Загальна характеристика фітнес технологій спрямованих на досягнення гнучкості. Стретчинг. Йога

Тема 23. Основи харчування під час занять фітнесом.

Тема 24. Методи оцінки фізичного стану.