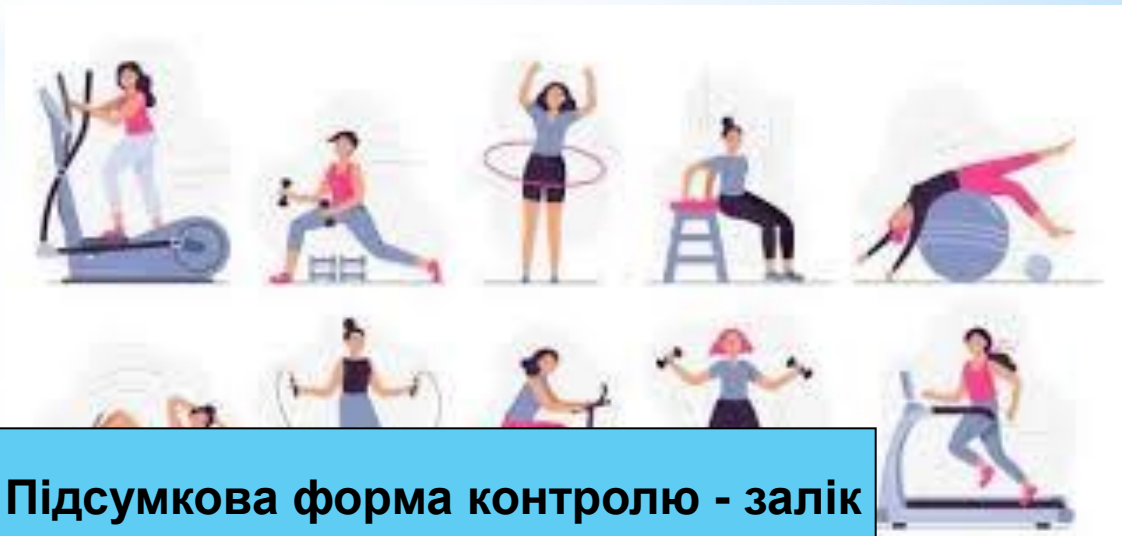


Сучасні фітнес-технології

Сучасні фітнес-технології як навчальна дисципліна спрямована на формування у здобувачів освіти системи знань про інноваційні підходи до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, використання новітніх методик тренування, цифрових інструментів моніторингу фізичного стану та програмування індивідуальних занять.



Підсумкова форма контролю - залік

Мета дисципліни: *формування професійних компетентностей, пов'язаних із плануванням, організацією та проведенням фітнес-занять з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей клієнтів.*



Основні завдання навчальної дисципліни:

*ознайомлення з теоретичними основами сучасних фітнес-напрямів;
опанування методик складання тренувальних програм;
формування навичок контролю фізичного навантаження;
вивчення принципів мотивації та комунікації з клієнтами;
засвоєння основ цифрового супроводу тренувального процесу.*

**Предметом вивчення дисципліни
«Сучасні фітнес-технології» є:**



сучасні методика, засоби, форми та організаційні моделі оздоровчо-тренувальної діяльності, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження та зміцнення здоров'я різних груп населення із застосуванням інноваційних та цифрових технологій.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Теоретичні основи сучасного фітнесу

Тема 1. Фітнес як соціокультурне явище

Тема 2. Класифікація сучасних фітнес-технологій

Тема 3. Нормативно-правові та безпекові аспекти

Модуль 2. Силкові та функціональні фітнес-технології

Тема 4. Функціональний тренінг

Тема 5. Кросфіт та високоінтенсивні тренування

Тема 6. Сучасні силові програми

Тема 7. Фітнес з використанням тренажерів

Модуль 3. Mind & Body технології

Тема 8. Пілатес та його сучасні модифікації

Тема 9. Йога у фітнес-індустрії

Тема 10. Стретчинг та мобілізаційні технології

Модуль 4. Танцювальні та кардіо-програми

Тема 11. Аеробіка та її сучасні формати

Тема 12. Танцювальні фітнес-напрями

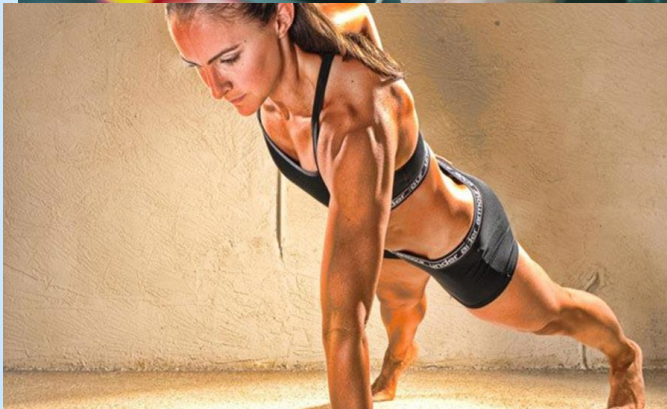
Тема 13. Сайклінг та кардіотренування

Модуль 5. Інноваційні та цифрові фітнес-технології

Тема 14. Фітнес-гаджети та трекінг активності

Тема 15. Онлайн-фітнес та дистанційні технології

Тема 16. Персональний тренінг та програмування навантаження



Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Студент повинен знати:

- теоретичні основи сучасних фітнес-технологій та тенденції розвитку фітнес-індустрії;
- класифікацію фітнес-програм (силові, аеробні, функціональні, рекреаційні, оздоровчі, mind & body тощо);
- анатоמו-фізіологічні основи м'язової діяльності та адаптації організму до фізичних навантажень;
- принципи побудови та періодизації тренувального процесу;
- методику дозування та контролю фізичного навантаження;
- основи спортивної метрології та методи оцінювання фізичної підготовленості;

Студент повинен вміти:

- проводити первинну оцінку фізичного стану та рівня підготовленості осіб, які займаються;
- складати індивідуальні та групові фітнес-програми відповідно до поставлених цілей;
- правильно демонструвати та пояснювати техніку виконання фізичних вправ;
- здійснювати контроль інтенсивності навантаження та коригувати тренувальний процес;
- використовувати сучасне фітнес-обладнання та інвентар





**ВДАЛОГО
ВИБОРУ!**

ФОРМУЙ ВЛАСНУ

ОСВІТНЮ

ТРАЄКТОРІЮ!!

