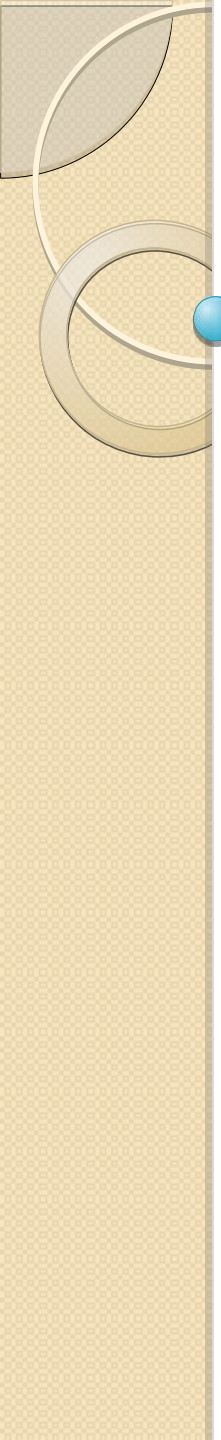


СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ





Метою викладання навчальної дисципліни
**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ** є
формування у студентів вміння
програмувати заняття з фітнесу із різною
руховою активністю

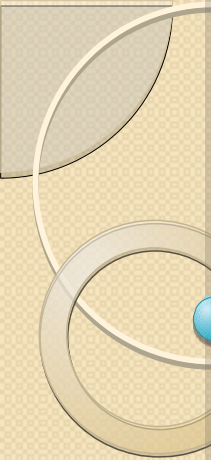
Завдання вивчення дисципліни

• СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

- засвоєння принципів, методів, засобів, форм організації сучасних напрямів фізкультурно -оздоровчої роботи з людьми різних вікових категорій та рівня фізичного стану
- здобуття навичок планування, організації та проведення занять із фітнесу

**. Згідно з вимогами освітньої програми
студенти повинні досягти таких
результатів навчання**

застосовувати набуті теоретичні знання у розв'язанні виховних, педагогічних і освітніх завдань та у практичній роботі;
програмувати, залежно від стану здоров'я, фізичних та психічних можливостей, віку та фізичного розвитку фітнес-заняття;
використовувати традиційні і нові, що інтенсивно розвиваються, методи оцінки фізичного стану як дітей так і осіб похилого віку.

- 
- скласти комплекс вправ і провести заняття з елементами оздоровчої, атлетичної, ритмічної гімнастики, вправ аеробної направленості, аквааеробіки та ін.
 - уміти користуватися технічними засобами і підбирати музичний супровід для окремих виступів;
 - виконувати вправи за записом і записувати вправи за показом;
 - скласти тренувальні фітнес-програми для розвитку певної рухової якості.