



Вибіркова дисципліна
**«Загальні основи
побудови фітнес-програм»**
(3 кредити ЄКТС – 90 годин)

Горюк Петро Ілліч,
асистент кафедри теорії та методики фізичного
виховання і спорту [https://tomfv-fks.chnu.edu.ua/pro-
kafedru/spivrobotnyky/horiuk-petro-illich/](https://tomfv-fks.chnu.edu.ua/pro-kafedru/spivrobotnyky/horiuk-petro-illich/)

Мета навчальної дисципліни – надання здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти цілісної, логічно-послідовної системи теоретичних і практичних знань про організацію і проведення занять із використанням сучасних фітнес-програм.

+ *Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до стандарту першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт*

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПОБУДОВУ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Тема 1.1. Загальні основи побудови фітнес-програм.

Тема 1.2. Особливості побудови ментальних видів фітнес-програм.

МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Тема 2.1. Особливості побудови фітнес-програм аеробної спрямованості.

Тема 2.2. Характеристика та методика викладання фітнес-програм силової спрямованості.

Тема 2.3. Основи організації та методика проведення колового й інтервального тренування. Методика «Табата»