

Дисципліна	Функціональний тренінг
Кафедра	Фізична терапія
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
Мета	формування у здобувачів вищої освіти теоретичних основ та практичних навичок побудови програм функціонального тренінгу, а також формування компетентностей щодо реалізації оздоровчих занять.
Зміст (теми) дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу. Особливості фітнесу як науки та навчальної дисципліни. Історичні віхи розвитку фітнесу. Класифікація та зміст фітнес програм. 2. Термінологія базових вправ з фітнесу. Термінологія базових вправ з фітнесу. Правила запису вправ з фітнесу. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. 3. Музичний супровід для занять фітнесом. Особливості добору конкретних вправ під музичний супровід. Специфіка створення комбінацій рухів відповідно до змісту музики. 4. Основні засоби сучасних фітнес технологій . Характеристика основних вправ аеробіки та ритмічної гімнастики. Фізичні якості, що розвиваються на заняттях фітнесом. 5. Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі. Нормування навантаження та відпочинку у фітнесі. 6.Класифікація основних рухових дій у фітнесі відповідно до інтенсивності. Правила техніки безпеки у фітнесі та методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. 7. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Методи оперативно – поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. 8.Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану.