

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 10 «ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 «Середня освіта (Фізична культура)» / «Середня освіта. Фізична культура»
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: 3-й курс, 6-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 4 кредити, 120 год. (лекції – 18 год., практичні – 16 год.) Заочна: 4 кредити, 120 год. (лекції – 10 год., практичні – 8 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Доцент Ващук Людмила Миколаївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, психології фізичної активності, біомеханіки, теорії і методики фізичного виховання
Що буде вивчатися	У програмі дисципліни представлено основи методики розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання, розглянуто особливості фітнес-програм силової спрямованості, структуру та зміст самостійних занять бодібілдингом, особливості кондиційного тренування для удосконалення максимальної м'язової сили, силової витривалості, якостей швидкості, гнучкості, координації
Чому це цікаво / треба вивчати	Основними завданнями дисципліни «Фітнес-програми силової спрямованості» є ознайомити майбутніх фахівців з технологіями фітнес-програми силової спрямованості та проведення їх з різними групами населення; навчити основ теорії та методики силового фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання; навчити основ методики навчання техніки фізичних вправ; ознайомити з основними принципами силового фітнесу, їх варіативністю

	застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси; навчити розрізняти основні положення в силових видах спорту, методи тренувального процесу та його контролю, біохімічні параметри різних систем і органів організму в нормі та при патології; навчити нормувати фізичні навантаження з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості
Чому можна навчитися (результати навчання)	Можна навчитися розрізняти базові поняття навчальної дисципліни " Фітнес-програми силової спрямованості": агоніст, антагоніст, варіативність, вибухові вправи, допоміжні вправи, гнучкість, гіпертрофія, закон Вольфа, уповільнення, над та підхват, відкритий та замкнутий хват, кратність, лінія дії сили, мікро-макро- та мезоцикл, мертва точка, метаболізм, одно- та багато суглобна вправа, перетренування, колове, перехресне тренування, періодизація, пластичність, повторення, підходи, послідовність, поступовість, ЧСС, важіль, швидкісна сила, специфічність, ширина хвату тощо; основи адаптації при силовому тренуванні; основні принципи тренувального процесу; техніку виконання силових вправ; соціальні і правові аспекти діяльності персонального тренера; використовувати отримані знання у процесі навчання й майбутньої професійної діяльності
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Студенти набувають таких компетентностей: знання характеристик технологічних основ силового фітнесу; уміння демонструвати виконання сучасних видів силового фітнесу; знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації; розуміння необхідності фізичного самовдосконалення та вміння вести здоровий спосіб життя
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали, аудіо- відео-матеріали.
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	