

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 4 «СИЛОВИЙ ФІТНЕС»
Рівень ВО	магістерський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 «Середня освіта (Фізична культура)» / «Фізична культура»
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: 2-й курс, 3-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 6 кредитів, 180 год. (лекції – 22 год., практичні – 22 год.) Заочна: 6 кредитів, 180 год. (лекції – 6 год., практичні – 8 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	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, теорії та методики фізичного виховання
Що буде вивчатися	Метою викладання навчальної дисципліни є формування у майбутніх фахівців професійно важливих умінь та здібностей, необхідних для організації і методики проведення занять з силового фітнесу
Чому це цікаво / треба вивчати	<ul style="list-style-type: none"> • Вироблення творчого, дослідницького підходу до занять з фізичного виховання та спорту; • навички методики роботи тренера на заняттях з силового фітнесу; • навички в організації професійної діяльності фітнес тренера; • вивчення методики виконання тренувальних вправ.
Чому можна навчитися (результати навчання)	В результаті вивчення дисципліни можна знати: теоретичні основи силового фітнесу; його вплив на фізіологічні системи організму; покази та проти покази щодо проведення силового фітнесу; методику проведення занять з силового фітнесу для різних груп населення
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Студенти набувають компетентності у побудові та організації фітнес занять силової спрямованості для різних груп населення, знання характеристик технологічних основ

	силового фітнесу
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали, аудіо- відео-матеріали.
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)