

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 21 «СИЛОВИЙ ФІТНЕС»
Рівень ВО	магістерський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Фізична культура) / Середня освіта. 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)	120 год. (кредитів ЄКТС – 4); лекції – 10/4 год.; практичні – 14/6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фітнесу та циклічних видів спорту
Автор освітнього компонента	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 освітнього компоненту є наявність знань та умінь використання засобів фітнесу – силового тренінгу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я; здійснення контролю та самоконтролю за функціональним станом організму; забезпечення збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.
Чому це цікаво / треба вивчати	Здобувачі освіти ознайомляться з історією виникнення та розвитку силових видів спорту в Україні та світі; сформулюють систему знань про виникнення та еволюцію засобів, форм, методів, принципів фізичного виховання у контексті силового тренування; ознайомляться з основними підходами до організації та проведення навчально-тренувальних занять у тренажерній залі; сформулюють компетентності використання силових вправ для ефективного вирішення завдань майбутньої професійної діяльності; ознайомляться з методиками тренувань та навчання; формування знань та умінь з організації і методики проведення занять

	з атлетизму; оволодіють технікою виконання силових вправ; ознайомляться з правилами техніки безпеки, профілактики травматизму на заняттях атлетизмом, опанування навичками допомоги і страхування при виконанні силових вправ.
Чому можна навчитися (результати навчання)	В результаті вивчення освітнього компоненту здобувачі освіти можуть навчитися: теоретичним основам силового фітнесу; його впливу на фізіологічні системи організму; показам та проти показам щодо проведення силового фітнесу; методиці проведення занять з силового фітнесу для різних груп населення.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Здобувачі набувають компетентностей 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.