

| | |
|---|--|
| Освітній компонент | Вибірковий освітній компонент 7.2 «ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ» |
| Рівень ВО | Перший (бакалаврський) рівень |
| Назва спеціальності / освітньо-професійної програми | 014 Середня освіта (Фізична культура)/ Середня освіта. Фізична культура |
| Форма навчання | Денна / заочна |
| Курс, семестр, протяжність | 3-й курс, 6-й семестр, один семестр |
| Семестровий контроль | залік |
| Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні) | Денна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 10 год., практичні – 20 год.) Заочна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 4 год., практичні – 6 год.) |
| Мова викладання | українська |
| Кафедра, яка забезпечує викладання | Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту |
| Автор дисципліни | Кандидат педагогічних наук, 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» 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 |

| | |
|---|--|
| | <p>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.</p> |
| <p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p> | <p>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</p> |
| <p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p> | <p>Здобувачі освіти 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</p> |