



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Силовий фітнес

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти



Розробник курсу:

Волощенко Ю.М., Єретик А.А.,

доценти кафедри спорту та фітнесу

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка





Мета і завдання дисципліни:



Мета дисципліни – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, формування знань з методики оздоровчого тренування силової спрямованості.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

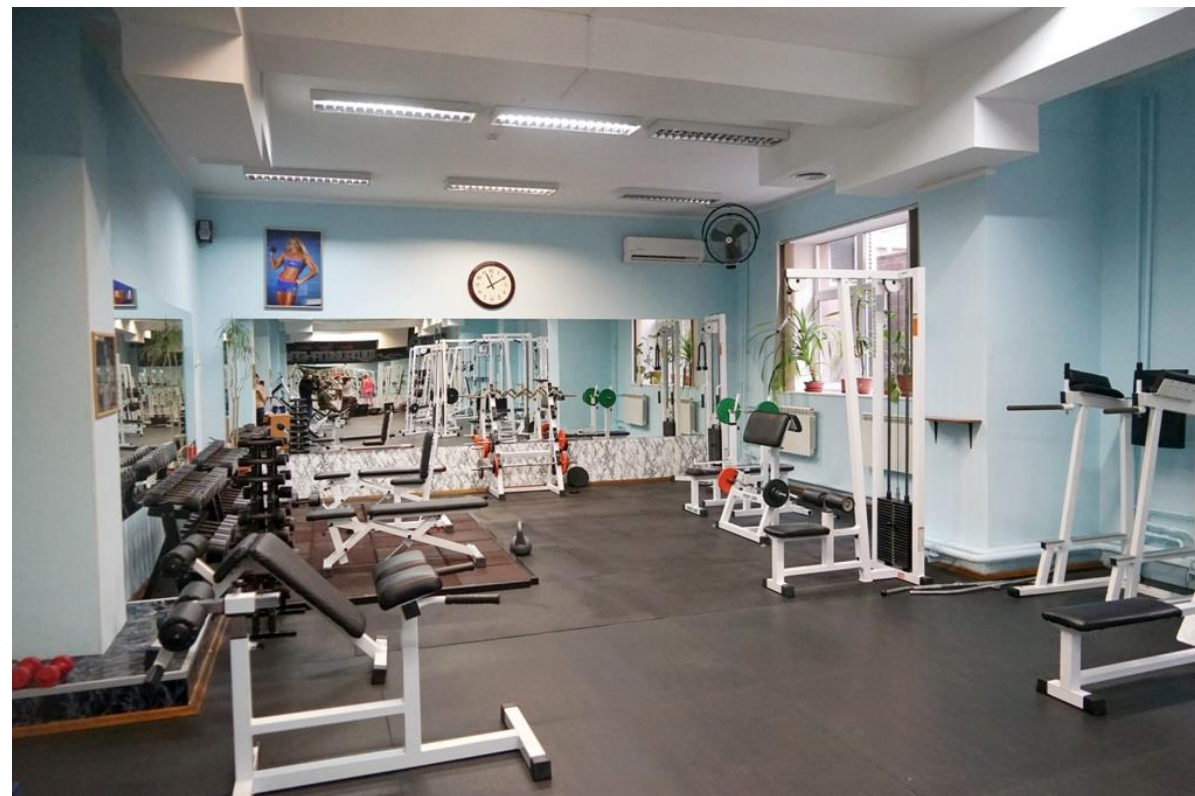
1. Здатність використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень силової спрямованості.
2. Здатність продемонструвати знання техніки рухів вправ силової спрямованості.
3. Здатність проводити навчальні заняття силової спрямованості, використовуючи засоби базових видів спорту з урахуванням особливостей людини та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання.
4. Здатність розробляти програми занять силової спрямованості та здійснювати об'єктивну оцінку досягнень людей у процесі виконання програм силової спрямованості.



Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:

- ❑ Здатен здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття силової спрямованості та оцінювати їх ефективність.
- ❑ Здатен продемонструвати знання та вміння застосовувати сучасні методи визначення та оцінки рівня рухової активності, стану здоров'я, фізичного стану та фізичної підготовленості осіб різного віку та статі в процесі занять силової спрямованості.
- ❑ Здатен застосувати знання про принципи програмування занять силової спрямованості та вміння програмувати їх для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.
- ❑ Здатен розробляти програми занять силової спрямованості.





Вивчаючи дисципліну «СИЛОВИЙ ФІТНЕС», ви дізнаєтесь про наступне:

Познайомитись з основами силового тренінгу – навчитесь правильно виконувати вправи, щоб отримати максимум результату без травм.

Дізнаєтесь, як скласти ефективну програму – створите тренувальний план під свої цілі: схуднення, набір м'язової маси чи загальна фізична підготовка.

Опануєте методи мотивації та самодисципліни – дізнаєтесь, як не здаватися та досягати результатів у спорті та житті.

