

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Оптимізація фізичної підготовки хореографів та профілактика травматизму назва вибіркової навчальної дисципліни

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	<i>Кафедра оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i> https://uni-sport.edu.ua/kafedra-ozdorovcho-rekreatsiinoi-rukhovoi-aktyvnosti
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД521
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3 кредити ЄКТС
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	<i>Дисципліна «Оптимізація фізичної підготовки хореографів та профілактика травматизму» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системних знань і практичних умінь щодо підвищення рівня фізичної підготовленості хореографів з урахуванням специфіки танцювальної діяльності. Освітній компонент охоплює питання розвитку основних фізичних якостей, біомеханічних і фізіологічних основ рухів у хореографії, принципів функціонального тренінгу, а також методів профілактики травматизму та корекції рухових дисбалансів. Значна увага приділяється плануванню та організації тренувального процесу, спрямованого на підвищення рухової ефективності, збереження здоров'я та професійної працездатності хореографів. Дисципліна спрямована на формування у здобувачів вищої освіти знань і практичних умінь з оптимізації фізичної підготовки хореографів з урахуванням специфіки танцювальної діяльності. Розглядаються основи розвитку фізичних якостей, біомеханічні та фізіологічні особливості рухів у хореографії, принципи</i>

	<p><i>функціонального тренінгу, а також методи профілактики травматизму та корекції рухових дисбалансів. Освітній компонент орієнтований на підвищення рухової ефективності, збереження здоров'я та професійної працездатності хореографів.</i></p> <p><i>Метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань і практичних умінь щодо оптимізації фізичної підготовки хореографів, розвитку основних фізичних якостей, підвищення рухової ефективності та профілактики травматизму з урахуванням специфіки танцювальної діяльності.</i></p>
<p>Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні)</p>	<p>Загальні компетентності (ЗК):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу в процесі професійної діяльності;</i> • <i>здатність застосовувати теоретичні знання на практиці;</i> • <i>здатність до саморозвитку, самоосвіти та підтримання належного рівня фізичної культури і здоров'я;</i> • <i>здатність працювати автономно та відповідально приймати рішення у межах професійних завдань.</i> <p>Спеціальні (фахові) компетентності (СК):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>здатність планувати та оптимізувати фізичну підготовку хореографів з урахуванням специфіки танцювальної діяльності;</i> • <i>здатність застосовувати засоби функціонального тренінгу для розвитку основних фізичних якостей;</i> • <i>здатність аналізувати біомеханічні та фізіологічні особливості рухів у хореографії;</i> • <i>здатність здійснювати профілактику травматизму та корекцію рухових дисбалансів у танцювальній діяльності;</i>

	<ul style="list-style-type: none">• <i>здатність забезпечувати збереження здоров'я і підвищення професійної працездатності хореографів.</i>
ПБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта	Кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент Довгич Олександр Олександрович odovhych@uni-sport.edu.ua