

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

**Стратегії реабілітаційного фітнесу різних груп населення**

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС100
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування на формування знань та навичок з програмування занять з оздоровчого фітнесу для осіб із хронічними захворюваннями.</p> <p>Основні теми: принципи розрахунків калорійності харчування в залежності від індивідуальних значень РОО при заняттях фітнесом; підходи до тренування осіб із захворюваннями, персональний тренінг осіб із метаболічним синдромом; порушеннями опорно-рухового апарату (артрит, артроз, остеопороз), порушенням постави та сколіотичною хворобою; факторами ризику серцево-судинних захворювань, із гастритами та дискінезіями жовчовивідних шляхів; із наслідками вірусних та бактеріальних захворювань.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>СК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>СКС2. Здатність програмувати персональні заняття оздоровчим фітнесом з різним контингентом.</p> <p>СКС6. Здатність здійснювати фізіологічні дослідження рухових можливостей клієнтів у сфері фітнесу та рекреації й використовувати їх результати для оптимізації відповідних занять.</p> <p>СКС7. Здатність надавати рекомендації стосовно раціонального харчування клієнтів суб'єктів фітнесу та рекреації.</p>
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	<p>Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: «Анатомія людини»; «Біохімія»; «Фізіологія людини»; «Теорія та методика фізичного виховання»; «Біомеханіка»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».</p>
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліни	Здоров'я, фітнесу та рекреації

ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Василенко Марина Миколаївна Єракова Любов Анатоліївна Горенко Зоя Анатоліївна
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін	Протокол №2 від 25.04.2023 р.