

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Технології проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС120
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування на формування знань та навичок діагностики фізичного стану осіб різного віку та статі; програмування занять з оздоровчого фітнесу для практично здорових осіб зрілого та літнього віку, жінок у період вагітності, дітей та підлітків.</p> <p>Основні теми: методи оцінки фізичного розвитку осіб різних вікових груп, технологія побудови персональних-фітнес програм для жінок у період вагітності з урахуванням перебігу вагітності та рівня фізичної підготовленості; підходи до побудови персональних фітнес програм із дитячого фітнесу; персональний тренінг осіб зрілого та похилого віку з урахуванням інволюційних змін (у т.ч. остеопенія, пролапс органів малого тазу, діастаз прямих м'язів живота).</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>
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	<p>Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: «Анатомія людини»; «Фізіологія рухової активності і спорту»; «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.