

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Wellness-коучинг

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС2
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування знань та навичок проведення коуч-сесій з Wellness-спрямування.</p> <p>Основні теми: посадові обов'язки велнес-коуча; основні принципи коучинга; базові компетенції коуча; сучасні мотиваційні теорії; теорію та методику мотиваційного інтерв'ю: принципи, етапи та їх зміст (залучення, фокусування, спонукання, планування), відповідні типові стратегії консультування та групи запитань; структура коуч-сесії; модель SCORE; модель GROW; методи та інструменти коучинга.</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>СКС3. Здатність розуміти та враховувати у професійній діяльності психологічні аспекти комунікацій та мотивування клієнтів та персоналу у сфері фітнесу та рекреації</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»; «Фізіологія рухової активності і спорту»; «Теорія та методика фізичного виховання»;</p>

	«Біомеханіка»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліну	Здоров'я, фітнесу та рекреації
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Василенко Марина Миколаївна
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін	Протокол № 2 від 25.04.2023 р.