

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Аквафітнес

назва навчальної дисципліни

| | |
|--|--|
| Шифр навчальної дисципліни | ВД.ФКСЗ, ВД.СОЗ |
| Загальна кількість кредитів | 3 |
| Короткий опис змісту дисципліни | <p>Дисципліна спрямована на формування здатності до вирішування складних спеціалізованих задач та практичних проблем, пов'язаних із проблемою нестачі рухової активності у населення і як наслідок боротьби з хронічними неінфекційними захворюваннями до яких належать серцево-судинні захворювання (ССЗ), захворювання обміну речовин, підвищення рухової активності та вивчення основних положень що до навчання та структуризації занять у воді з людьми різного віку, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Основні теми: оздоровчий вплив аквафітнесу на організм людини; показання і протипоказання до занять аквафітнесом; основні компоненти аквафітнесу; види дистанційного оздоровчого плавання; загальна характеристика аквааеробіки; класифікація напрямків та засобів аквааеробіки; базові вправи аквааеробіки; характеристика аквастрейчингу; характеристика акваджогінгу; особливості використання додаткового спеціального спорядження у воді; рекреаційні ігри та естафети у воді для дітей та підлітків та молоді.</p> |
| Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни | <p>ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>населення.</p> <p>ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> |
| <p>Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни</p> | <p>Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: «Анатомія людини»; «Біохімія»; «Вступ до спеціальності».</p> |
| <p>Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліну</p> | <p>Здоров'я, фітнесу та рекреації</p> |
| <p>ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну</p> | <p>Бобренко Світлана Михайлівна, Єременко Наталія Петрівна, Підгайна Віра Олексіївна, Ображей Ольга Євгенівна</p> |
| <p>Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін</p> | <p>Протокол №2 від 25.04.2023р.</p> |