

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

**Практикум з професійної діяльності в оздоровчому фітнесі**

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС43
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до вирішування складних спеціалізованих задач та практичних проблем, пов'язаних із проблемою недостатку 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 щодо навчання та структуризації занять у тренажерній залі з людьми різного віку, а також на досягнення передбачених результатів навчання.</p> <p>Основні теми: структура заняття; дозування навантажень у силовому фітнесі; техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку і корекції всіх груп м'язів; поняття про структурні силові вправи; техніка виконання структурних вправ; методичні прийоми підвищення інтенсивності силового тренування; основи складання програм силової спрямованості; поняття про періодизацію; види періодизації.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>ЗК-4      Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК-5      Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК-6      Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК-10     Здатність бути критичним і самокритичним</p> <p>ЗК-11     Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК-12     Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ФКЗ        Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p>

	<p>ФК12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК14 Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>ФК15 Здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту.</p> <p>ФК16 Здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту.</p> <p>ФК17 Здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.</p> <p>ФК18 Здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.</p>
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: «Анатомія людини»; «Біохімія»; «Вступ до спеціальності»; «Фітнес та рекреація (Аеробіка), (Силовий фітнес)»; «Практикум з оздоровчого фітнесу», «Спортивна анімація».
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліну	Здоров'я, фітнесу та рекреації
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Анікєєв Дмитро Михайлович, Жовтенко Євгеній Олександрович, Примасюк Вікторія Сергіївна, Галета Мирослав Олегович
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових	Протокол №2 від 25.04.2023р.

ДИСЦИПЛІН	
-----------	--