

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Функціональний тренінг

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС79. ВД.ФТЕ41
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування здатності до застосування у професійній діяльності набутих навичок використання елементів оздоровчого фітнесу загалом та функціонального тренінгу зокрема у роботі з людьми, які знаходяться на етапі відновлення після перенесених травм чи захворювань. В процесі вивчення навчальної дисципліни студенти мають змогу оволодіти знаннями та вміннями побудови персональних програм занять з функціонального тренінгу, які зможуть застосувати в процесі своєї майбутньої професії.</p> <p>Основні теми, які пропонуються до вивчення: характеристика та аналіз напряму «функціональний тренінг» у сучасному фітнесі, побудова занять з функціонального тренінгу, характеристика кроссфіту (CrossFit), характеристика тренажерно-реабілітаційного комплексу «Kinesis» та особливості його використання, технологія побудови програм з використанням «TRX» та інші.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>ЗК4 Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК5 Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК6 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК10 Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК11 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ФК1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК5 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p>

	ФК14 Здатність до безперервного професійного розвитку.
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: анатомія людини; біохімія; біомеханіка.
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліни	Здоров'я, фітнесу та рекреації
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Кунашенко Микола Анатолійович, Садовський Олексій Олександрович, Довгич Олександр Олександрович
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін	Протокол №2 від 25.04.2023р.