

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Персональний тренінг

назва вибіркової навчальної дисципліни

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	Кафедра оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД206
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3
Форма підсумкового контролю	Залік
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми персонального тренінгу з оздоровчого фітнесу для практично здорових осіб зрілого та літнього віку, а також осіб з хронічними захворюваннями. Основні теми: фітнес - тестування морфологічних показників осіб зрілого віку, фітнес - тестування функціональних показників кардіо-респіраторної системи осіб зрілого віку, фітнес - тестування фізичної працездатності осіб зрілого віку, фітнес - тестування фізичної підготовленості осіб зрілого віку, діагностика фізичного стану осіб зрілого віку, особливості персонального тренінгу для практично здорових осіб зрілого та літнього віку, особливості персонального тренінгу для осіб з хронічними хворобами серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, метаболічним синдромом.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні)	Загальні компетентності: ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. Спеціальні компетентності: СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції. СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії. СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов. СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
ПІБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта	Катерина Уляна Миколаївна ukateryna@uni-sport.edu.ua Довгич Олександр Олександрович odovhych@uni-sport.edu.ua Горенко Зоя Анатоліївна zhorenko@uni-sport.edu.ua Даруга Аліна Русланівна adaruha@uni-sport.edu.ua