

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Практикум з професійної діяльності в оздоровчому фітнесі

назва вибіркової навчальної дисципліни

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	Кафедра оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД208
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 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. 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.
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної	Загальні компетентності: 1.Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

дисципліни (загальні та/або спеціальні)	4.Здатність працювати в команді. 11.Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Спеціальні компетентності: 1.Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. 3.Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. 5.Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. 7.Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. 12.Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. 14.Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПІБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта	Залойло Ілона Володимирівна izaloilo@uni-sport.edu.ua Мусієнко Катерина Олегівна kmusiienko@uni-sport.edu.ua Жовтенко Євген Олександрович yezhovtenko@uni-sport.edu.ua Галета Мирослав Олегович mhaleta@uni-sport.edu.ua