

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Технології проєктування персональних фітнес-програм для різних груп населення

назва вибіркової навчальної дисципліни

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	Кафедра оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД232
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3
Форма підсумкового контролю	Залік
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	Дисципліна спрямована на формування на формування знань та навичок діагностики фізичного стану осіб різного віку та статі; програмування занять з оздоровчого фітнесу для практично здорових осіб зрілого та літнього віку, жінок у період вагітності, дітей та підлітків. Основні теми: методи оцінки фізичного розвитку осіб різних вікових груп, технологія побудови персональних-фітнес програм для жінок у період вагітності з урахуванням перебігу вагітності та рівня фізичної підготовленості; підходи до побудови персональних фітнес програм із дитячого фітнесу; персональний тренінг осіб зрілого та похилого віку з урахуванням інволюційних змін (у т.ч. остеопенія, пролапс органів малого тазу, діастаз прямих м'язів живота).
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні)	Загальні компетентності: ЗК1. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо. ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

	ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. Спеціальні компетентності: СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
ПБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта	Василенко Марина Миколаївна mvasylenko@uni-sport.edu.ua Єракова Любова Анатоліївна lyerakova@uni-sport.edu.ua Горенко Зоя Анатоліївна zhorenko@uni-sport.edu.ua