

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 4 «Основи персонального тренування»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна або Заочна
Курс, семестр, протяжність	3 (5 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практи. – 20 год. заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практи. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	фітнесу та циклічних видів спорту
Автор ОК	Кандидат біологічних наук, доцент <b>Іванюк Ольга Андріївна</b>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Загальні знання з анатомії, теорії спорту, легкої атлетики, гімнастики
Що буде вивчатися	Основні правила роботи зі спортсменами (або просто бажаючими зайнятися спортом, різновиди тренувань, основи правильної побудови тренування, підбір засобів і методів тренування індивідуально, залежно від статі, віку, фізичного стану, фізичної підготовленості і т.п.
Чому це цікаво/треба вивчати	Для того, щоб бути фахівцем своєї справи, знати особливості персонального тренування, розуміти, яка інформація потрібна для побудови правильного персонального індивідуального тренування
Чому можна навчитися (результати навчання)	Сформуєте необхідні навички підстроювання і мотивації при роботі з клієнтами, з огляду на різну фізичну підготовленість; відпрацюєте основні методики тестування рівня фізичного стану, м'язового дисбалансу; навчитесь планувати тренувальний процес, виходячи з отриманих результатів

<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>Здатність проводити тренування з різними спортсменами (клієнтами), здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій, використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, здатність застосовувати сучасні технології під час розробки індивідуальних занять, здатність скласти свою індивідуальну програму тренувань з врахуванням особливостей організму.</p>
---	--