

## Перелік вибіркових дисциплін

### ОР бакалавр

Назва кафедри	Теорії та методики спорту
Назва дисципліни	Основи персонального тренінгу
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити 120 год.
Курс та півріччя, де починається дисципліна	3 курс, 1 півріччя
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна
Попередні умови	Вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсмена», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Загальна та спортивна педагогіка»
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	017 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>Навчальна дисципліна «Основи персонального тренінгу» спрямована на формування у студентів знань про правила проведення самостійних занять, основних принципів роботи персонального тренера, принципи самостійних занять, або занять з персональним тренером, про чинники, від яких залежить ефективність персонального тренінгу, зміни в організмі, що відбуваються під час розминки, а також умінь планувати навчально-тренувальний процес згідно із програмою, аналізувати фізичний стан людини на основі ЧСС під час і після виконання вправ, застосовувати набуті навички для формування індивідуальних програм тренувань залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини, виконувати спеціальні комплекси вправ для розвитку рухових якостей.</p> <p><i>Метою викладання навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувань занять, що можуть бути рекомендовані в майбутньому фахівцям з фізичної культури і спорту як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів та інших оздоровчих і спортивних закладів.</i></p> <p><i>Основним завданнями є вивчення нормативних вимог щодо фізичної підготовленості та проведення тестів; набуття теоретичних і методичних знань, практичних навичок і умінь, необхідних для розробки програм та проведення персонального тренування. спеціальних здібностей.</i></p>