

Назва кафедри	Здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії
Назва дисципліни	Ментальний фітнес
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 год)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	2 курс, 4 семестр 2 курс, 4 семестр стн
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр (4)
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна
Попередні умови	Анатомія людини, фізіологія людини, теорія та методика фізичного виховання
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	227 – Фізична терапія, ерготерапія; 227 – Фізична терапія, ерготерапія стн
Короткий опис дисципліни	<p>Основні завдання вивчення дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформулювати уявлення про особливості програм ментального фітнесу спрямування, та визначити їх місце серед інших видів оздоровчої рухової активності; - засвоїти основні види програм ментального фітнесу, їх завдання та цілі, принципи, засоби, методи організації занять; - вивчити структурну будову програм ментального фітнесу; - сформулювати вміння раціонально планувати оздоровчі програми для суб'єктів своєї майбутньої діяльності, враховуючи рівень здоров'я, функціонального стану та фізичної підготовленості.