

Назва кафедри	Хореографії та спортивних дисциплін
Назва дисципліни	Функціональний тренінг
Загальна кількість кредитів (годин)	5 кредитів (150 год.)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	1 курс, другий семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна, заочна
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	025 Музичне мистецтво, 023 Образотворче мистецтво, 024 Хореографія.
Короткий опис дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування здатності до застосування у професійній діяльності набутих навичок використання елементів оздоровчого фітнесу загалом та функціонального тренінгу зокрема у роботі з людьми, які знаходяться на етапі відновлення після перенесених травм чи захворювань. В процесі вивчення навчальної дисципліни студенти мають змогу оволодіти знаннями та вміннями побудови персональних програм занять з функціонального тренінгу, які зможуть застосувати в процесі своєї майбутньої професії.</p> <p>Основні теми, які пропонуються до вивчення: характеристика та аналіз напряму «функціональний тренінг» у сучасному фітнесі, побудова занять з функціонального тренінгу, характеристика кроссфіту (CrossFit), технологія побудови програм з використанням «TRX» та інші.</p>