

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 10 «Кросфїт»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна 3 курс, 6 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 4 кредити, 120 годин (6 лекцій, 28 лабораторних) Заочна: 4 кредити, 120 годин (6 лекцій, 12 лабораторних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Ищук О. А.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Кроссфїт є відмінним засобом підтримки і зміцнення здоров'я. Така система тренувань як кроссфїт може привести в хорошу фізичну форму за короткий термін. Вона містить в собі вправи з важкої і легкої атлетики, гімнастичні вправи і спринтерські навантаження, що в цілому позитивно позначається на загальній фізичній підготовці студентів.
Що буде вивчатися	Дисципліна включає теоретичну та практичну частини. Студенти отримають знання щодо основ здорового способу життя, розвитку фізичних якостей за допомогою освоєння рухової діяльності. Ознайомляться з історією виникнення такого напрямку тренування та з особливостями цих занять. Зможуть навчитись контролювати дозування з допомогою пульсових зон. Ознайомляться з основними моментами проведення змагань та різновидами методик тренувань кроссфїт з обладнанням, в тренажерній залі, в гімнастичному залі, на вулиці та без інвентаря.

<p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>	<p>Кроссфіт тренування має на увазі інтенсивне навантаження різних м'язових груп, організовану за принципом інтервального колового тренування. Головна відмінна риса кроссфіта - варіативність. Студентам, які займатимуться можна забути про однакову програму тренування. Новий день - нова програма, нові вправи. Такі заняття є цікавими і мотивують студентів до регулярних тренувань.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Такі заняття направлені на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гармонійний фізичний розвиток студентів; - зміцнення здоров'я; - розвиток координаційних (точності відтворення і диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, рівноваги, ритму, швидкості і точності реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості і гнучкості) здібностей; - залучення до регулярних занять фізичними вправами, спортивними іграми, використання їх у вільний час; - виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання фізичних вправ.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>Кроссфіт назавжди залишається з тим, хто почав ним займатись. Набуті знання та вміння привчають студента до режиму та звички активно проводити. Студент може без допомоги скласти для себе власну програму тренувань з урахуванням своїх можливостей.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Силабус, презентаційні матеріали</p>

