

|   |  |
|---|--|
| Освітній компонент                                | Вибірковий освітній компонент 12<br>«Фітнес йога»  |
| Рівень ВО   | перший (бакалаврський) рівень  |
| Назва спеціальності/освітньо-професійної програми | 017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт  |
| Форма навчання                                    | Денна / Заочна   |
| Курс, семестр, протяжність                        | 4 (8 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.<br>Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практи. – 6 год.  |
| Мова викладання                                   | українська   |
| Кафедра, яка забезпечує викладання                | теорії спорту та фізичної культури   |
| Автор дисципліни                                  | Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури<br><b>Петрович Вікторія Володимирівна</b>   |
| Короткий опис                                     |  |
| Вимоги до початку вивчення                        | У світлі тотального ослаблення здоров'я і розповсюдження вірусних та загострення хронічних хвороб, що констатують медики, все більшої популярності здобувають методики масового оздоровлення. У зв'язку з цим, у теперішній час увага фахівців прикута до інноваційних систем фізкультурно-оздоровчих занять. Саме тому дисципліна «Фітнес йога» є доступною та ефективною |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>формою рухової активності. Вона відноситься до напрямку у фітнесі «Розумне тіло».</p>   |
| <p>Що буде вивчатися</p>                          | <p>Дисципліна включатиме теоретичну та практичну частини. В теоретичній частині, на лекціях, студенти мають ознайомитись з цим направленням. Практична частина складатиметься з занять, на яких студенти опановуватимуть методику проведення тренувань. Програма сучасної фітнес-йоги сфокусована на роботі тіла, як єдиного цілого, а не окремих його частин. Багатофункціональність кожного м'яза і фізіологічні принципи тренування, необхідні для поліпшення цих функцій. Це основа сучасної фітнес йоги.</p>  |
| <p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>               | <p>Серед величезного розмаїття напрямів, пропонованих фітнес центрами, є один універсальний, який практикується всіма і всюди. Цей напрямок - фітнес-йога. У всьому світі, в тому числі і в Україні, йога супер популярна. Нею займаються знаменитості, відомі спортсмени, діти, молодь, люди похилого віку і т.д. Тому, це цікаво і студентам. Сучасна фітнес-йога об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення. Для формування тіла в більш сильне, гнучке, яке легко пристосовується і здатне протистояти травмам та надмірній втомі.</p> |
| <p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p> | <p>Крім теоретичних та практичних вмінь студент отримує навантаження, яке сприяє розвитку фізичних якостей та має позитивний вплив на серцево - судинну систему, регуляцію дихання і на стан опорно-рухового апарату. Заняття з йоги впливають на кожну частину тіла,</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет та весь опорно-руховий апарат. Заняття позитивно впливають на емоційний і психологічний стан, знімають як фізичні так і розумові перенавантаження. Вони підходять і для звичайних студентів і для спортсменів.</p> |
| <p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p> | <p>Набуті знання та вміння привчають студентів до регулярних занять, дають можливість займатись індивідуально, формують відповідні знання щодо здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, правильної постави та впливу занять на психоемоційний стан.</p>    |