

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 2 «Кросфіт»
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	2 (3 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год. заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практ. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	фітнесу та циклічних видів спорту
Автор ОК	кандидат педагогічних наук, доцент <b>Іщук Олена Анатоліївна</b>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Вивчення навчальної дисципліни базується на попередньо засвоєних знаннях будови тіла людини, фізіологічних процесів організму людини, основ загальної фізичної підготовки.
Що буде вивчатися	Освітній компонент включає теоретичну та практичну частини. Здобувачі освіти 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 кросфіт з обладнанням, в тренажерній залі, в гімнастичному залі, на вулиці та без інвентарю.
Чому це цікаво/треба вивчати	Кросфіт тренування має на увазі інтенсивне навантаження різних м'язових груп, організовану за принципом інтервального колового тренування. Головна відмінна риса кросфіт - 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.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Такі заняття направлені на: - 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.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Кросфіт 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.