

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 1 «ФІТНЕС»
Рівень ВО	Бакалаврський
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	Журналістика / Журналістика і міжкультурна комунікація
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	2 курс, 3 семестр, 1 семестр;
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	6 кредитів, 180 год. (практичні – 72 год., самостійна робота – 90 год., консультації – 18 год.,)
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Здоров'я і фізичної культури
Автор дисципліни	Іванюк Ольга Андріївна, кандидат біологічних наук, доцент
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Бажання мати міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовку. Навчальна дисципліна розрахована для студентів, які мають різний рівень фізичної підготовленості і реакцію організму на фізичні навантаження.
Що буде вивчатися	Навчальна дисципліна «Фітнес» спрямована на покращення рухової активності студентів, підтримання рівня здоров'я та працездатності, сприяння гармонійному розвитку та удосконалення будови тіла, нагромадженні і використанні знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Під час занять будуть вивчатися комплекси вправ аеробного спрямування (аеробіка), оздоровчого спрямування (стретчинг, пілатес, каланетика), силового спрямування (вправи з власною вагою, та з використанням спортивного інвентарю, тренажерів) та змішаного типу (функціональна сила, кросфіт, табата). Заняття проходитимуть під музичний супровід.
Чому це цікаво/треба вивчати	Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка спрямована на зміцнення здоров'я і корекцію фігури та сприяє гармонійному розвитку м'язів і рухливості в основних суглобах та вдосконаленню фізичних якостей. Термін «фітнес» у повній мірі відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси, формування впевненості в собі) та рекреаційні потреби людини. Використання музичного супроводу під час проведення занять забезпечує високий рівень позитивних емоцій і підвищує мотивацію до систематичних занять, що є запорукою успішного навчання, та реалізації оздоровчих завдань.

Чому можна навчитися (результати навчання)	До кінця навчання студенти будуть знати: – правила безпеки під час занять; – медико-гігієнічні вимоги щодо збереження здоров'я; – оздоровчі властивості занять фітнесом; – техніку та особливості виконання фізичних вправ; – самооцінку фізичного стану організму та рівень розвитку фізичних якостей; – як здійснювати самоконтроль функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; – організацію та методики проведення особистих фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Студенти вмітимуть: – працювати самостійно та в команді, оцінювати, забезпечувати якість виконаних робіт та приймати обґрунтовані рішення; – складати комплекси загальнорозвиваючих фізичних вправ для зміцнення здоров'я і застосовувати їх у різних формах навчання; – адаптуватися до динамічного сьогодення та майбутнього, діяти в новій ситуації, застосовувати набутий досвід для збереження власного здоров'я та здоров'я інших; – формувати ціннісні орієнтації щодо здорового способу.
Інформаційне забезпечення	Силабус і презентаційні матеріали
Силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)