



**Рівненський державний гуманітарний
університет**

Педагогічний факультет

**Кафедра теорії і практики фізичної
культури і спорту**

Анотація

Назва дисципліни / освітнього компонента	Ментальний фітнес
Освітня програма	A4 Середня освіта «Фізична культура»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Шеретюк Юліана Вікторівна, Панчук Ілона Вікторівна
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	Juli.sheretiuk@ukr.net ilonka79@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Ознайомити студентів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності, сформуванати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, координаційних здібностей; практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями даного напрямку фітнесу. Розкрити зміст напрямку ментальний фітнес, ознайомитися з сучасними різновидами тренувань системи «Mind Body»; визначити основні базові рухи та засвоїти термінологію; ознайомитися зі структурою складання

комплексів вправ, програм з ментального фітнесу та класифікацією вправ, методичними рекомендаціями до проведення занять.

Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1 Розділ 1. Теоретичні основи фітнесу

Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу

Тема 2. Термінологія базових вправ з фітнесу

Тема 3. Характеристика напрямків ментального фітнесу

Тема 4. Технології ментального фітнесу

Модуль 2. Практичні основи фітнесу

Тема 1. Методика системи Пілатес.

Тема2. Система статичних вправ Калланетика.

Тема 3. Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості.

Тема 4. Програми стретчингу.

Тема 5. Вихідні положення фітболгімнастики та динаміка їх виконання.

Тема 6. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу.