



Вінницький
національний медичний
університет
ім. М.І. Пирогова

АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОГО ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА

ВК 42-ЗК

«ФІТНЕС З ЕЛЕМЕНТАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ»



ЗДОРОВ'Я



СИЛА



ВИТРИВАЛІСТЬ



ГАРМОНІЯ



Кафедра, яка забезпечує
викладання:

**СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



Спеціальність:
для всіх
спеціальностей



Рівень вищої освіти:
I (бакалаврський),
II (магістерський),
III (освітньо-науковий)



Обсяг
(кредити ЄКТС):
3,0



Мова викладання:
українська



Переквізити:
не вимагаються



ПРЕДМЕТНА ГАЛУЗЬ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Освітній компонент спрямований на формування знань і практичних навичок щодо зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування здорового способу життя засобами фітнесу й оздоровчої гімнастики. У межах курсу розглядаються принципи побудови тренувальних занять, методи використання фізичних вправ для підтримання фізичного й психоемоційного стану, а також підходи до профілактики порушень постави, гіподинамії та перевантаження. Особлива увага приділяється розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації), виконанню комплексів вправ, дихальних і розслаблювальних технік, а також формуванню навичок самостійної рухової активності.

ОСНОВНИМИ ЗАВДАННЯМИ Є:

- ✓ розвиток фізичних якостей і рухових навичок;
- ✓ формування умінь виконувати фітнес- та гімнастичні вправи;
- ✓ розвиток здатності до самостійних занять фізичною активністю;
- ✓ формування навичок самоконтролю фізичного стану;
- ✓ сприяння зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності;
- ✓ формування мотивації до здорового способу життя.



ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ ТА СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Після опанування освітнього компонента здобувач освіти зможе:

- виконувати комплекси фітнес- і гімнастичних вправ;
- розвивати основні фізичні якості;
- застосовувати вправи для профілактики порушень постави та гіподинамії;
- використовувати дихальні та релаксаційні техніки;
- здійснювати самоконтроль фізичного стану;
- організовувати самостійні заняття фізичною активністю;
- застосовувати фізичні вправи для підтримання здоров'я і працездатності.



СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

- ПІДТРИМАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
- ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І РОЗВИТОК ЯКОСТЕЙ
- ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ ТА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ
- ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
- ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЕНЕРГЕТИЧНОГО ТОНУСУ
- ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА ТРАВМ
- ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ



ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:
ЗАЛІК



ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:



<http://vnmu.edu.ua/>



КАФЕДРИ → СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ → ВИБІРКОВІ КУРСИ