



РІВНЕНСЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ  
ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

Рівненський державний гуманітарний  
університет

Педагогічний факультет

Кафедра теорії і практики фізичної  
культури і базової загальної підготовки

### Анотація

<b>Назва дисципліни / освітнього компонента</b>	Ментальний фітнес
<b>Освітня програма</b>	«Середня освіта (Фізична культура)», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4 «Середня освіта (Фізична культура)», галузі знань А «Освіта »
<b>Компонент освітньої програми</b>	Вибірковий
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	3 кредити / 90 годин
<b>Вид підсумкового контролю з</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Викладач</b>	Панчук Ілона Вікторівна
<b>CV викладача на сайті кафедри</b>	
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:ilonka79@ukr.net">ilonka79@ukr.net</a>

### Мета та завдання навчальної дисципліни

Ознайомити студентів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності, сформуванню системи 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 фітболгмнастики та динаміка їх виконання.

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