




## Навчальна дисципліна

### Фізичне виховання «Кросфіт»

Спеціальність: *усі спеціальності*

<b>Рівень вищої освіти</b>	<i>Початковий (короткий цикл)</i>															
<b>Статус дисципліни</b>	<i>Вибіркова (спеціалізація кросфіт)</i>															
<b>Обсяг дисципліни</b>	<i>Згідно з навчальним планом</i>															
<b>Мова викладання</b>	<i>українська</i>															
<b>Анотація</b>	<p><b>Кросфіт (CrossFit)</b> - програма загальної фізичної підготовки, яка включає гімнастику, важку атлетику, тренування з гирями, пліометрику, біг, метання снарядів. Це передусім програма, побудована на постійно варіюваних функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю.</p> <p>Кросфіт припускає дуже високоінтенсивні комплекси кардіо, або гібридні тренування на інтенсивну роботу в змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною напруженістю. Цей вид тренінгу побудований так, щоб досягати максимально збалансованого розвитку всього організму спортсмена. Тренувальні комплекси в середньому включають від 1 до 10 рухів і, за винятком тестових, ніколи не повторюються. Унікальним для CrossFit є те, що тренування займають дуже мало часу. Залежно від завдання і рівня підготовки, виконання тренувального комплексу дня може зайняти всього декілька хвилин.</p> <p>Заняття кросфітом допомагають досягти бажаної фізичної форми за короткий час. Під час освоєння основних вправ в крос фіту, студент набуде навичок техніки виконання різноманітних вправ від стрибків на скакалці до присідань зі штангою за відведений час</p>															
<b>Пререквізити</b>	<i>Дисципліна логічно пов'язана з курсами гуманітарного блоку, має міждисциплінарні зв'язки з: педагогікою, психологією, філософією, правом.</i>															
<b>Кафедра</b>	<i>Фізичного виховання, спорту та реабілітації</i>															
<b>Факультет</b>	<i>Гуманітарно-правовий</i>															
<b>Викладач</b>		<table border="1"> <tr> <td><b>ПІБ</b></td> <td><b>Слободянюк Олег В'ячеславович</b></td> </tr> <tr> <td><b>Посада</b></td> <td>Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації</td> </tr> <tr> <td><b>Спортивні досягнення</b></td> <td>Майстер спорту України з важкої атлетики</td> </tr> <tr> <td><b>Вчене звання</b></td> <td>Не має</td> </tr> <tr> <td><b>Науковий ступінь</b></td> <td>Не має</td> </tr> <tr> <td><b>e-mail</b></td> <td><a href="mailto:o.slobodyanyuk@khai.edu">o.slobodyanyuk@khai.edu</a></td> </tr> <tr> <td><b>Персональна сторінка</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>ПІБ</b>	<b>Слободянюк Олег В'ячеславович</b>	<b>Посада</b>	Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації	<b>Спортивні досягнення</b>	Майстер спорту України з важкої атлетики	<b>Вчене звання</b>	Не має	<b>Науковий ступінь</b>	Не має	<b>e-mail</b>	<a href="mailto:o.slobodyanyuk@khai.edu">o.slobodyanyuk@khai.edu</a>	<b>Персональна сторінка</b>	
<b>ПІБ</b>	<b>Слободянюк Олег В'ячеславович</b>															
<b>Посада</b>	Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації															
<b>Спортивні досягнення</b>	Майстер спорту України з важкої атлетики															
<b>Вчене звання</b>	Не має															
<b>Науковий ступінь</b>	Не має															
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:o.slobodyanyuk@khai.edu">o.slobodyanyuk@khai.edu</a>															
<b>Персональна сторінка</b>																
<b>Посилання на електронні матеріали курсу</b>	<a href="https://mentor.khai.edu/enrol/index.php?id=4579">https://mentor.khai.edu/enrol/index.php?id=4579</a>															
<b>Посилання на робочу програму (силабус)</b>	<a href="#">НМК1</a> <a href="#">НМК2</a> <a href="#">НМК3</a>															