

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 2 «ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: 3 курс, 5 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 4 кредити, 120 годин (12 лекцій, 42 лабораторних) Заочна: 4 кредити, 120 годин (4 лекцій, 14 лабораторних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Теорії фізичного виховання та рекреації
Автор дисципліни	Старший викладач Кренделева В.У.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія фізичної активності», «Вікова фізіологія з основами гігієни»
Що буде вивчатися	Мета викладання навчальної дисципліни «Оздоровча аеробіка» полягає у формуванні у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчої аеробіки з людьми різного віку.
Чому це цікаво / треба вивчати	На сьогодні аеробіка є одним з наймасовіших видів спорту. Заняття аеробікою допомагають розвитку аеробної витривалості, силових здібностей, укріплюють опорно-руховий апарат, розвивають гнучкість, координацію рухів, загальну витривалість. Даний вид спорту є доступним для всіх охочих, не залежно від рівня фізичної підготовки та статі. Заняття аеробікою не тільки допомагають вихованцям покращити свій фізичний стан, стати

	сильнішими та вправними, а й отримати максимум позитивних емоцій.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<ul style="list-style-type: none"> - правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття оздоровчої аеробіки; - методично правильно проводити тренування з оздоровчої аеробіки; - будувати комплекси вправ з оздоровчої аеробіки.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	<p>На сьогодні аеробіка є одним з наймасовіших видів спорту. Заняття аеробікою допомагають розвитку аеробної витривалості, силових здібностей, укріплюють опорно-руховий апарат, розвивають гнучкість, координацію рухів, загальну витривалість.</p> <p>Даний вид спорту є доступним для всіх охочих, не залежно від рівня фізичної підготовки та статі. Заняття аеробікою не тільки допомагають вихованцям покращити свій фізичний стан, стати сильнішими та вправними, а й отримати максимум позитивних емоцій.</p>
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали, аудіо-відео- матеріали.
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	

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