

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 3 <i>«Оздоровча аеробіка»</i>
Рівень ВО	<i>бакалавр</i>
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	<i>017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт</i>
Форма навчання	<i>денна / заочна</i>
Курс, семестр, протяжність	<i>Денна / Заочна: 3 курс, 5 семестр, один семестр</i>
Семестровий контроль	<i>залік</i>
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	<i>Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних) Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Кафедра, яка забезпечує викладання	<i>фітнесу та циклічних видів спорту</i>
Автор дисципліни	<i>Кренделева В.У.</i>
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія фізичної активності»
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

	<p>підготовки та статі. Заняття аеробікою не тільки допомагають вихованцям покращити свій фізичний стан, стати сильнішими та вправними, а й отримати максимум позитивних емоцій.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<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.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<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>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Силабус, презентаційні матеріали, аудіо-відео- матеріали.</p>
<p>Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)</p>	<p>https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya</p>

