

| | |
|--|--|
| Освітній компонент | Вибірковий освітній компонент 3 «Оздоровча аеробіка» |
| Рівень ВО | перший (бакалаврський) рівень |
| Назва спеціальності / освітньо-професійної програми | 017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт |
| Форма навчання | Денна / Заочна |
| Курс, семестр, протяжність | 2 (4 семестр), 5 кредитів ЄКТС |
| Семестровий контроль | залік |
| Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні) | денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год. заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практ. – 6 год. |
| Мова викладання | українська |
| Кафедра, яка забезпечує викладання | фітнесу та циклічних видів спорту |
| Автор дисципліни | Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Кренделєва Венера Ульфатівна |
| 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, |

| | |
|---|---|
| | <p>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>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> |