КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Аеробний фітнес

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

Розробник курсу:

Гаврилова Наталія Григорівна

Старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Майстер спорту з художньої гімнастики

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни – формування теоретичних знань, практичних вмінь та навичок з основ аеробного фітнесу, формування практичних навичок для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичного виховання та спорту.

Завдання дисципліни:

1. Сформувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

2. Сформувати здатність до організації та проведення занять оздоровчим фітнесом для різних груп населення.

3. Сформувати здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, інших чинників здорового способу життя.

4. Сформувати здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для занять аеробним фітнесом.

Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:

- Здобувач здатен забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- Здобувач здатен до організації та проведення занять оздоровчим фітнесом для різних груп населення.
- Здобувач здатен зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, інших чинників здорового способу життя.
- Здобувач здатен використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для занять аеробним фітнесом.

Вивчаючи дисципліну «**Аеробний фітнес**», ви дізнаєтесь про наступне:

✓ Основи побудови фітнес-програм аеробної спрямованості

✓ Методики виконання вправ та їх комбінації

✓ Використання сучасного обладнання у фітнесі

✓ Програмування тренувань для різних цілей

✓ Контроль фізичного стану та рівня навантаження

✓ Майстерність інструктора та організація занять