



Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

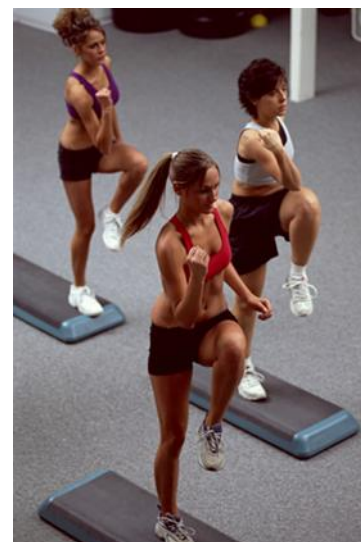


Презентація дисципліни вільного вибору

ОСНОВИ ФІТНЕСУ



«Основи фітнесу» є навчальною дисципліною, яка сприяє формуванню компетентностей щодо формування культури здоров'я особистості; опанування методиками проведення групових, індивідуальних та персональних занять з оздоровчого та прикладного фітнесу; застосовувати знання про вплив різних вправ на організм людини.



Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи фітнесу» є формування у майбутніх фахівців фізичної культури компетентностей, необхідних для організації і проведення занять з оздоровчого та ментального фітнесу з людьми різного віку.



Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи фітнесу» є:

- ознайомлення з різним сучасними видами фітнесу;
- ознайомлення методиками організації та проведення тренувальних занять з використанням сучасного інвентарю та обладнанням;
- опанування методиками проведення занять з оздоровчого та прикладного фітнесу;
- формування професійного фахівця з фізичної культури та спорту, який володіє сучасними засобами рухової активності.

