

**Перелік вибіркових дисциплін  
ОР бакалавр**

Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури
Назва дисципліни	Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивна аеробіка)
Загальна кількість кредитів (годин)	28 кредитів (840 години)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	I курс I півріччя
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	8 семестрів
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна форма навчання
Попередні умови	Достатній рівень фізичної підготовки
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>Викладає дисципліну: Дубинська Оксана Яківна доцент, к.н.з фіз вих і спорту, заслужений працівник з фізичної культури.</p> <p>Вивчення дисципліни передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для роботи у різних закладах системи освіти для проведення лекційних занять зі спортивної аеробіки та фітнесу, викладанням фізичної культури за варіативними модулями «Аеробіка» (5-9 класи), «Аквааеробіка» (5-9 класи), «Степ-аеробіка» (5-9 класи).</p> <p><b>Завдання курсу</b></p> <p><b>Теоретичні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчити основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки та фітнесу;</li> <li>- ознайомити з класифікацією, систематикою і термінологією у спортивній аеробіці;</li> <li>- сформулювати знання з основ організації, проведення та управління змагальною та навчально-тренувальною діяльністю у процесі занять зі спортивної аеробіки;</li> <li>- оволодіти знаннями про сучасні методики навчання техніці вправ у спортивній аеробіці, їх вдосконалення на різних етапах підготовки.</li> </ul> <p><b>Практичні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- визначати цілі та задачі навчального та тренувального процесів;</li> <li>- підбирати адекватні поставленим задачам засоби і методи тренування;</li> <li>- визначати величину навантажень, адекватну можливостям вихованців;</li> <li>- здійснювати поточний та етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності спортсменів;</li> </ul>

