

*Херсонський державний аграрно-економічний
університет*

СУЧАСНІ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЇ

Спеціальність – А 7 Фізична культура і спорт
Викладач – доцентка Степанюк С.І.

«Сучасні фітнес-технології» є однією із вибіркових компонентів освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт»



Предметом вивчення дисципліни є загальні закономірності розвитку теоретико - методичних основ оздоровчого тренування; сучасна практика фізкультурно-оздоровчих технологій



Метою вивчення курсу «Сучасні фітнес-технології» є формування у студентів комплексу спеціальних теоретичних знань та вироблення умінь оздоровчої фізичної культури та фітнесу застосувати набуті знання у практичній діяльності



Теоретичні завдання: сформувати у студентів знання, уміння і практичні навички, спрямованих на вивчення новітніх технологій оздоровчої фізичної культури та фітнесу, що необхідні майбутньому фахівцю для організації та проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців



Практичні завдання: навчання студентів практичним навичкам роботи з науковою літературою, критичного осмислення передового досвіду оздоровчої фізичної культури та фітнесу; оволодіння вміннями застосувати набуті знання у всіх видах практичних завдань



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я

