

АКВАФІТНЕС



3 КУРС, 6 СЕМЕСТР

Чому це цікаво/треба чивчати?

- Ви ознайомитися з теоретичними знаннями з дисципліни;
- Зможете опанувати практичні навички і вміння застосуванням засобів аквафітнесу в різних вікових групах;
- Зможете покращити свій рівень фізичної підготовленості.



КОРОТКИЙ ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

- сформувати комплексну систему знань з аквафітнесу, опанувати методики викладання;
- засвоїти практичні навички організації та проведення занять з аквафітнесу;
- вдосконалити техніку виконання різноманітних вправ на занятті аквафітнесу та покращити рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я.



Д'якую за увагу!

