



Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Презентація дисципліни вільного вибору

Практикум з оздоровчого фітнесу

«Практикум з оздоровчого фітнесу» є навчальною дисципліною, яка спрямована на додаткове вивчення фітнес-програм, та оволодіння практичними здібностями у проведенні занять з фітнесу, методики проведення групових, індивідуальних та персональних занять з фітнесу; застосовувати знання про вплив різних вправ на організм людини.



Метою вивчення навчальної дисципліни «Практикум з оздоровчого фітнесу» є удосконалення та формування ґрунтовних знань, умінь та здібностей у майбутніх фахівців фізичної культури необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з особами різного віку.



Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Практикум з оздоровчого 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.

