




Навчальна дисципліна

Фізичне виховання «Аеробіка»

Спеціальність: усі спеціальності

Рівень вищої освіти	Початковий (короткий цикл)		
Статус дисципліни	Вибіркова (спеціалізація аеробіка)		
Обсяг дисципліни	Згідно з навчальним планом		
Мова викладання	українська		
Анотація	<p>Аеробіка (від англ. aerobics), або ритмічна гімнастика, — комплекс фізичних вправ, які виконують під музику в аеробному режимі. Він зародився у США у 1960-ті роки, засновником вважається доктор Кеннет Купер. За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапругам, надлишкової вазі.</p> <p>Займаючись аеробікою, студенти отримують колосальне задоволення, велике фізичне навантаження, зміцнюють м'язи, суглоби, серцево-судинну й дихальну системи, втрачають зайві кілограми. Заняття аеробікою набувають ефективності лише тоді, коли студент посилено тренується протягом 20 і більше хвилин. Три і більше разів на тиждень.</p> <p>В процесі вивчення дисципліни студенти ознайомлюються з історією виникнення та розвитку аеробіки, знайомляться з різними видами аеробіки (Pilates Ball, калланетика, Super body, Fitnes Супер фігура), розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, відчуття ритму, культуру рухів.</p> <p>Студенти, які займаються за спеціалізацією «Аеробіка», приймають активну участь у святах, що проводяться у НАУ «ХАІ» та за його межами</p>		
Пререквізити	Дисципліна логічно пов'язана з курсами гуманітарного блоку, має міждисциплінарні зв'язки з: педагогікою, психологією, філософією, правом		
Кафедра	Фізичного виховання, спорту та реабілітації		
Факультет	Гуманітарно-правовий		
Викладач		ПІБ	Криворучко Світлана Миколаївна
		Посада	Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
		Спортивні досягнення	КМС з боротьби самбо
		Вчене звання	Не має
		Науковий ступінь	Не має
		e-mail	s.kryvoruchko@khai.edu
		Персональна сторінка	
Посилання на електронні матеріали курсу	https://mentor.khai.edu/course/view.php?id=1991		
Посилання на робочу програму (силабус)	НМК1 НМК2 НМК3		