Каталог вучэбнай дысцыпліны (модуля)

Назва вучэбнай дысцыпліны (модуля)	Сродкі аздараўленчай фізічнай культуры
Код і назва спецыяльнасці	**1-03 02 01 03** Фізкультурна-аздараўленчая і турысцка-рэкрэацыйная дзейнасць
Курс навучання	3-4
Семестр навучання	5-7
Колькасць вучэбных гадзін вучэбнай дысцыпліны (модуля): лекцыйныя семінарскія практычныя	 44 28 - 36
Форма справаздачнасці	залік (5,6,7 сем.)
Колькасць крэдытаў	6,5

Змест дысцыпліны

Вучэбная праграма па дысцыпліне «Сродкі аздараўленчай фізічнай культуры» з'яўляецца тэарэтычным і практычным курсам. Мэтай вывучэння дысцыпліны з'яўляецца падрыхтоўка будучага спецыяліста да выканання сваіх прафесійных абавязкаў у сферы аздараўленчай фізічнай культуры (АФК).

Змест вучэбнай дысцыпліны выкладзены ў наступных раздзелах:

1. Арыентаванне на мясцовасці.
2. Хатха-ёга.
3. Фітнес-праграмы, заснаваныя на спалучэнні аздараўленчых відаў гімнастыкі і заняткаў сілавой скіраванасці (пілатэс, каланетык, бодзіфлекс).
4. Аздараўленчая аэробіка.
5. Більярдны спорт.
6. Бодыбілдынг.
7. Аздараўленчая хадзьба.
8. Аздараўленчы бег.
9. Дыхальная гімнастыка.
10. Аздараўленчы турызм.