

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.02.01 Основы фитнеса

1. Цель дисциплины: – создать представление об общих принципах и методически правилах использования наиболее эффективных средств физической культуры с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма и заболеваний, связанных с различными видами спорта, повышения уровня развития физических качеств, а так же внедрения прогрессивных форм, методов, средств фитнеса в процесс физического воспитания различных социально- демографических групп населения.

2. Задачи дисциплины:

- формировать знания в области истории развития фитнеса, средствах, формах, методах и принципах проведения оздоровительных занятий по фитнесу;
- формировать умения и навыки проведения занятий по фитнесу с различными социально- демографическими группами населения;
- способствовать укреплению здоровья студентов, развитию двигательных способностей, культуры движений, двигательного опыта и творческих способностей

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7;	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знать: – исторические этапы возникновения и развития фитнеса в России и в мире;</p> <p>– сущность понятия «фитнес», его место в отечественной системе физической культуры;</p> <p>– характеристику и классификацию современных фитнес-программ; – принципы занятий фитнесом;</p> <p>– методические особенности проведения различных фитнес-программ;</p> <p>– технику выполнения основных движений в различных фитнес-программах.</p> <p>УК-7.2. Уметь: – подбирать средства и методы проведения занятий по фитнесу для решения конкретных педагогических задач;</p> <p>– проводить занятия по различным направлениям фитнеса;</p> <p>– видеть, выявлять и исправлять ошибки в технике двигательных действий;</p> <p>УК-7.3 Владеть: – методикой проведения занятий и техникой двигательных действий в различных фитнес-программах</p>
ПКС-4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами	<p>ПКС-4.1. Знать: – цели и задачи фитнес-программ;</p> <p>– методические основы развития физических качеств;</p> <p>– технику безопасности при проведении занятий фитнесом.</p>

	преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ)	<p>ПКС-4.2. Уметь: – дозировать физическую нагрузку в процессе проведения занятий фитнесом.</p> <p>ПКС-4.3. Владеть: – методикой проведения занятий и техникой двигательных действий в программах фитнеса</p>
--	---	---

4. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»

Тема 1. Исторические этапы возникновения фитнеса в России и в мире

Тема 2. Дефиниции понятия «фитнес», уровни и виды фитнеса

Тема 3. Фитнес как часть физической культуры общества.

Тема 4. Характеристика и классификация современных фитнес-программ

Тема 5. Принципы фитнеса и их обоснование

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Тема 6. Основы классической аэробики.

Тема 7. Основы степ-аэробики.

Тема 8. Основы фитбол-аэробики.

Тема 9. Основы функционального тренинга.

Тема 10. Основы хатхайоги.

Тема 11. Основы пампаэробики.

Тема 12. Основы стретчинга.

Тема 13. Основы тераробики.

Тема 14. Основы пилатеса.

Тема 15. Основы лечебно-коррекционного фитнеса.