Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Бауманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2022 11:46:10
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ: Оздоровительный фитнес

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Задачи:

- вооружение студентов системой специальных знаний и умений, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность фитнес-тренера и специалиста массовых форм спортивно-оздоровительной работы;
- раскрыть технологию, структуру и специфику тренерской деятельности, сформировать профессиональные умения, навыки и систему знаний, основных закономерностей оздоровительной тренировки, содержания и особенностей оздоровительной физкультурной деятельности с людьми различного возраста и пола;
- добиться глубокого понимания основ оздоровительной тренировки, научить соотносить свои знания с реальной ситуацией;
- на основе анализа элементов, связей и организационных принципов оздоровительной тренировки создавать свои собственные модели тренировочных занятий оздоровительного фитнеса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Оздоровительный фитнес» является дисциплиной по выбору Б1.В.ДВ.06. Ее освоение проходит в 1 семестре.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ПК-14 способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы (108 часов)

Основные разделы дисциплины (модуля):

Раздел 1. Общая характеристика оздоровительного фитнеса.

Раздел 2 Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов).

Раздел 3. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера.

Раздел 4. История возникновения аэробики и силового фитнеса.

Раздел 5. Психологические аспекты занятий фитнесом.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет

Авторы: Батукаев А.А.

Программа одобрена на заседании кафедры

протокол № 9 от «28» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой _____ Батукаев А.А., к. п. н., доцент

(подпись)