

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Батукеевич  
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



---

(подпись)

Батукаев А.А., к. п. н., доцент