**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

# Основы фитнес тренировки

## аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**

Учебный план 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили: Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения **очная**

Программу составил(и):

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | **9 (5.1)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 12 | | | |
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Практические | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Сам. работа | 72 | 72 | 72 | 72 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 1.1 | Цель - формирование у бакалавров базовых знаний теоретических основ и практических навыков в области фитнес-тренировки для обогащения занимающихся двигательным опытом, развития и самореализации творческого потенциала личности. |
| 1.2 | Задачи: |
| 1.3 | - формировать представление о теоретических основах различных видах фитнеса, как |
| 1.4 | фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ |
| 1.5 | жизни; |
| 1.6 | - анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса; |
| 1.7 | - формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы |
| 1.8 | системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными |
| 1.9 | группами населения; |
| 1.10 | - развивать умения студентов применять в различных сферах профессиональной |
| 1.11 | деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию |
| 1.12 | индивидуального здоровья и здорового образа жизни; |
| 1.13 | - формировать профессионально-прикладные навыки работы в области фитнес а с |
| 1.14 | различным контингентом населения. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДВ.11 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Спортивная метрология |
| 2.1.2 | Адаптивная физическая культура |
| 2.1.3 | Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта |
| 2.1.4 | Работа педагога физической культуры в различных группах здоровья |
| 2.1.5 | Теория и методика физической культуры |
| 2.1.6 | Педагогические технологии |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| **ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики** | |
| **Знать:** | |
| | современные методы и технологии обучения и диагностики |
| **Уметь:** | |
| | применять современные методы и технологии обучения и диагностики |
| **Владеть:** | |
| | навыками оценки преимуществ и недостатков использования современных методов и технологий обучения и диагностики, исходя из конкретной учебной ситуации на уроке |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| - основы построения фитнес тренировки;<br>- формы и методы организации занятий оздоровительной направленности с различными группами занимающихся;<br>- средства и методы проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся | |
| **3.2** | **Уметь:** |
| - использовать методы организации и проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;<br>- проектировать и реализовывать различные формы организации занятий оздоровительной направленности, с различным контингентом занимающихся; | |

| | |
|---|---|
| **3.3** | **Владеть:** |
| - навыками организации и проведения занятий фитнес тренировки с различным контингентом занимающихся;<br>- навыками использования методов проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся | |