

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"  
(ФГБОУ ВО "НГПУ")

## Основы бодибилдинга

### аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**  
Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности**

Форма обучения **очная**  
Программу составил(и): **к.п.н., ст.преп., Морозов А.И.**

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр ( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр на курсе&gt;</b> )	<b>9 (5.1)</b>		Итого	
Неделя	12			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
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

<b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Цель освоения дисциплины - формирование 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 освоения дисциплины:
1.3	формирование представления о теоретических основах бодибилдинга, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
1.4	формирование анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса;
1.5	формирование умения использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
1.6	формирование умения обучающихся применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
1.7	формирование профессионально-прикладные навыков работы в области фитнеса с различным контингентом населения.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.11
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Адаптивная физическая культура
2.1.2	Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта
2.1.3	Лечебная физическая культура
2.1.4	Массаж
2.1.5	Педагогическая практика
2.1.6	Работа педагога физической культуры в различных группах здоровья
2.1.7	Теория и методика обучения базовым видам спорта
2.1.8	Теория и методика физической культуры
2.1.9	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
2.1.10	Психолого-педагогический практикум
2.1.11	Социология физической культуры и спорта
2.1.12	Возрастная психология и педагогическая психология
2.1.13	Педагогические технологии
2.1.14	Теория и методика плавания
2.1.15	Теория и методика спортивных единоборств
2.1.16	Социальная психология
2.1.17	Теория и методика воспитания школьников с основами социальной педагогики
2.1.18	Теория и методика легкой атлетики
2.1.19	Теория обучения
2.1.20	Национальные виды спорта
2.1.21	Профессиональная прикладная физическая культура
2.1.22	Спортивная медицина
2.1.23	Спортивные сооружения
2.1.24	Физиология человека
2.1.25	Анатомия человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
2.2.2	Теоретико-методические основы современных видов силовой подготовки
2.2.3	Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры
<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</b>	
<b>Знать:</b>	
	современные методы и технологии обучения и диагностики

<b>Уметь:</b>	
	применять современные методы и технологии обучения и диагностики
<b>Владеть:</b>	
	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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
основы построения фитнес тренировки; формы и методы организации занятий оздоровительной направленности с различными группами занимающихся; средства и методы проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
использовать методы организации и проведения фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; проектировать и реализовывать различные формы организации занятий оздоровительной направленности, с различным контингентом занимающихся;	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
навыками организации и проведения занятий фитнес тренировки с различным контингентом занимающихся; навыками использования методов проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	