

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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**  
Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности**

Форма обучения **очная**  
Программу составил(и): **д.п.н., профессор, Кузнецов А.С.**

#### 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	Целью освоения дисциплины является формирование базовых знаний теоретических основ и практических навыков в области фитнес-тренировки, развития и самореализации творческого потенциала личности.
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	Формирование у обучающихся представления о теоретических основах различных видах фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
1.4	Формирование умения 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-прикладных 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	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
2.1.7	Лечебная физическая культура
2.1.8	Массаж
2.1.9	Национальные виды спорта
2.1.10	Педагогическая практика
2.1.11	Профессиональная прикладная физическая культура
2.1.12	Спортивная медицина
2.1.13	Спортивные сооружения
2.1.14	Теория обучения
2.1.15	Физиология человека
2.1.16	Анатомия человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Теоретико-методические основы современных видов силовой подготовки
2.2.2	Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры
2.2.3	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
<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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы построения фитнес тренировки;</li> <li>- формы и методы организации занятий оздоровительной направленности с различными группами занимающихся;</li> <li>- средства и методы проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся</li> </ul>	
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы организации и проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- проектировать и реализовывать различные формы организации занятий оздоровительной направленности, с различным контингентом занимающихся;</li> </ul>	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения занятий фитнес тренировки с различным контингентом занимающихся;</li> <li>- навыками использования методов проведения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся</li> </ul>	