

Аннотация рабочей программы дисциплины «Фитнес технологии» для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Направленность (профиль) образовательной программы - Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

создание у студентов целостного представления о сущности, специфике и современном состоянии фитнес технологий. Формирование компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнеса.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- теоретико-методические основы фитнес технологий;
- основные принципы, средства и методику выполнения упражнений по основным направлениям фитнес технологий;
- особенности методики составления комплексов упражнений из направлений фитнеса с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса в разных направлениях фитнес технологий;
- методы и приемы выполнения движений;
- основы методики обучения, тренировки;
- о развитии двигательных способностей при занятиях разными видами фитнеса;
- особенности применения направлений фитнеса в учебной, внеклассной работе со школьниками различных возрастов.

Уметь:

- применять способы выполнения упражнений по основным направлениям фитнес технологий;
- составлять комплексы упражнений из направлений фитнеса с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- рассчитывать объем нагрузки при проведении занятий фитнесом;
- планировать тренировочный процесс в разных направлениях фитнес технологий;
- проводить занятия фитнесом с различными возрастными категориями, в том числе в системе дополнительного образования;
- реализовывать фитнес технологии в учебной и внеучебной работе со школьниками.

Владеть:

- навыками планирования и применения на занятиях фитнесом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки;
- приемами организационной работы с занимающимися при занятиях фитнесом и осуществлять контроль за занимающимися;
- методикой проведения занятий фитнесом
- применять приобретенные навыки для самостоятельных занятий в области фитнес технологий в процессе профессиональной деятельности с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных	Код и наименование универсальной	Код и наименование индикатора достижения универсальной
----------------------------------	----------------------------------	--

компетенций	компетенции	компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

3. Содержание дисциплины

Общая характер

истика фитнес технологий. Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки. Аэробика как направление фитнеса. Методика построения занятий по фитнесу. . Методика проведения занятий аэробикой. Методика проведения занятий шейпингом. Методика проведения занятий кроссфитом. Методика занятий йогой. Методика занятий пилатесом. Методика занятий калланетикой. Методика занятий аквааэробикой.