

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
Институт социальных технологий
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«Фитнес»

Направление подготовки
49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

1. Цели освоения учебной дисциплины

Цель курса - приобретение студентами необходимых прикладных навыков, а также изучение закономерностей физического развития и совершенствования двигательных умений и навыков человека с помощью многочисленных средств, методов и форм организации занятий по фитнесу.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Курс «Фитнес» входит в обязательные для изучения дисциплины вариативной части ООП. Включает в себя сведения о видах фитнеса: оздоровительном, спортивном, адаптивном, а также о подготовке педагогов по физической культуре и спорту в данной сфере.

Фитнес как один из видов физической активности основывается на общих положениях теории и методики физического воспитания. Программа по направлению подготовки «Физическая культура» предусматривает изучение студентами истории, теории и методики преподавания фитнеса, овладение техникой построения занятий, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной организационной, инструкторской, тренерско-педагогической, научной работы по фитнесу в общеобразовательных школах и в других учреждениях государственной системы физического воспитания.

При прохождении курса должны быть освоены следующие разделы программного материала:

- а) **Теоретический раздел** предполагает изучение основ техники различных видов фитнес-программ, знание истории развития фитнеса в мире, основ построения тренировочного процесса в фитнесе.
- б) **Практический раздел** включает в себя освоение умений проводить фитнес-программы в качестве инструктора групповых занятий, составлять программы персонального тренинга.
- в) **Самостоятельная работа** предполагает индивидуальное расширение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков.
- г) **Контрольная работа** является самостоятельным научным трудом, где студент демонстрирует умение работать с различными источниками информации, анализировать полученный материал и формулировать выводы.
- д) **Основные знания, умения и навыки** формируются в процессе обучения и контролируются после изучения определенных разделов курса «Фитнес».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Требования к уровню профессиональной подготовленности выпускников

Специалист в сфере физической культуры и спорта в результате освоения курса «Фитнес» должен:

Знать историю развития фитнеса в мире, её цели и задачи, роль и место фитнеса в общей системе физического воспитания, основы техники различных видов фитнеса, а также основы построения процесса тренировки.

Уметь выполнять основные упражнения различных видов фитнеса и владеть методикой преподавания фитнес-программ.

Иметь навыки самостоятельной разработки индивидуальных фитнес-программ, эффективного контроля процесса тренировки различных категорий занимающихся.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными (ОПК-6, ОПК-10) и профессиональными (ПК-19) компетенциями:

- **ОПК-6** - способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста);
- **ОПК-10** - способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;
- **ПК-19** - способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 2 зачетных единицы, 72 часа