

Подписан: Смышнов Константин Михайлович
Дата: 2021-09-03 18:38:23

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 05.07.2024 13:47:13

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС
Содержание	Общая характеристика оздоровительного фитнеса. Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов). Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера. История возникновения аэробики и силового фитнеса. Задачи фитнес-тренера. История возникновения аэробики и силового фитнеса. Возникновение атлетизма. Теоретические аспекты оздоровительной тренировки. Основы анатомии. Физиология двигательной деятельности. Психологические аспекты занятий фитнесом. Аэробная тренировка / методология. Статодинамические упражнения. Теоретическая база и принципы использования СДУ. Степень утомления мышц в СДУ. Срочные и отставленные эффекты статодинамических упражнений. Менеджмент оздоровительной физической культуры. Правовая и профессиональная ответственность и халатность. Построение программ групповых фитнес-занятий. Проведение групповых фитнес-занятий.
Реализуемые компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ПК-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса
Результаты освоения дисциплины (модуля)	УК-7 Знать: основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-3 Знать: теоретические и методические основы ритмопластических видов гимнастики, для формирования способности применять предметные знания при реализации образовательного процесса по физическому воспитанию школьников. Уметь: применять знания теоретических и методических основ ритмопластических видов гимнастики, для формирования способности применять предметные знания при реализации образовательного процесса по физическому воспитанию школьников.

Дополнительная литература	1. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475- 4900-8, экземпляров неограничено 2. Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2, экземпляров неограничено 3. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / сост.: Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посашкова. - Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях, 2022-02-28. - Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 84 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5- 9585-0701-6, экземпляров неограничено 4. Фитнес и физическая культура Электронный ресурс : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Фитнес и физическая культура, 2019-06-24. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227- 8397, экземпляров неограничено
---------------------------	--