

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля)

Современные технологии фитнес-индустрии

Наименование ОПОП ВО

49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины «Современные технологии фитнес-индустрии» – формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области фитнес-технологий и рекреационно-оздоровительной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и рекреационно-оздоровительной деятельности.
2. формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности.
3. формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно-спортивных организациях.

Результаты освоения дисциплины (модуля)

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ПКВ-4 : Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов	ПКВ-4.1к : Обосновывает содержание и принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса	РД1	Знание	Знает структуру и содержание фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
			РД2	Умение	Умеет анализировать и давать оценку содержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся

	мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся	ПКВ-4.2к : Осуществляет предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения, и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностях организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации, применяемых фитнес-программ	РД3	Знание	Знает регламент и содержание процедуры диагностики физической и функциональной подготовленности с учетом возможной динамики реакции организма занимающегося на вариативность нагрузки
			РД4	Умение	Умеет организовать и провести первичную и повторную диагностику физической и функциональной подготовленности занимающегося для расчета допустимой нагрузки и составления индивидуальной тренировочной программы
		ПКВ-4.3к : Составляет индивидуальные программы населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок	РД5	Знание	Знает содержание и величину нагрузочного воздействия включая объем, интенсивность, интервалы восстановления, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся
			РД6	Навык	Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, интервалы восстановления на основе эффективных методов современных и фитнес-программ

Основные тематические разделы дисциплины (модуля)

1 семестр

- 1) Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.
- 2) Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.
- 3) Принципы оздоровительной тренировки.
- 4) Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике.
- 5) Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой.
- 6) Методика построения занятия по оздоровительной аэробике.
- 7) Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.
- 8) Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах.

2 семестр

- 9) Методика построения занятий на различные физические способности.
- 10) Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
- 11) Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
- 12) Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.
- 13) Особенности проведения фитнес-программы Body Work.

- 14) Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика.
- 15) Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.
- 16) Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit.

3 семестр

- 17) Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
- 18) Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.
- 19) Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.
- 20) Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

Трудоемкость дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Трудоёмкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.В	3	4	13	4	8	0	1	0	131	Э
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.В	4	3	13	4	8	0	1	0	95	Э
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.В	4	4	13	4	8	0	1	0	131	Э

Составители(ль)

Горбунова О.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Gorbunova@vvsu.ru

Мазитова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Nataliya.Mazitova@vvsu.ru