

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Масалов Владимир Иванович
Должность: ректор
Дата подписания: 06.10.2023 16:19:46
Уникальный программный ключ:
f31e6db16690784ab6b50e564da26971fd24641c

Аннотации к рабочим программам дисциплин (учебному предмету, курсу, модулю),
практики в составе образовательной программы

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)
«Фитнес-аэробика»**

1. Рабочая программа модуля «Общая физическая подготовка»

1.1. Цель модуля: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачами модуля являются: владение способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных технологий; владение высоким уровнем готовности к развитию в сфере фитнес – аэробики (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); знание роли фитнес - аэробики в формировании важных физических качеств и психических свойств личности.

1.2. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля обучающийся должен:

- знать научно – теоретические основы фитнес - аэробики и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;
- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- владеть навыками применения современных двигательных и оздоровительных систем.

1.3. Тематическое содержание:

Содержание модуля

Тема 1. Общая физическая подготовка

Техника безопасности при занятиях фитнесом. Фитнес как часть физической культуры общества. Определение понятия «фитнес». Человек как единая биологическая система.

Общая физическая подготовка: развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; упражнения с использованием отягощений.

Тема 2. Специальная физическая и техническая подготовка

Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития силовых способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития ловкости. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей.

Тема 3. Современные двигательные и оздоровительные системы

Обучение и совершенствование базовых шагов фитнес – аэробики. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений: тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп. Хореографическая подготовка.

Тема 4. Показательные выступления

Демонстрация техники различных видов фитнес – аэробики. Овладение навыками применения современных двигательных и оздоровительных систем. Показательные выступления на открытых тренировках и спортивно – массовых мероприятиях.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

2. Рабочая программа модуля «Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений»

2.1. Цель модуля: овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями; воспитание познавательной активности, интереса и инициативности; формирование моральных и волевых качеств.

Задачами модуля являются: владение способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных технологий; владение высоким уровнем готовности к развитию в сфере фитнес – аэробики (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений).

2.2. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля обучающийся должен:

- знать научно – теоретические основы фитнес - аэробики;
- уметь применять практические умения и навыки по фитнес – аэробике;
- владеть технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.

2.3. Тематическое содержание:

Содержание модуля

Тема 1. Гигиена

Влияние экологических факторов на состояние биосистемы «Человек». Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье. Профилактика заболеваний опорно - двигательного аппарата современными средствами и методами. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы современными средствами и методами. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами. Оздоровительная роль фитнес - аэробики. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и развитие наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств. Основные средствами специальной физической подготовки: соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Тема 4. Тактическая и техническая подготовка

Рациональное использование двигательного потенциала (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) для достижения победы над противником или реализации высокого достижения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.