

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Фитнес»

### 1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» относится к направлению 49.03.01 Физическая культура, Блоку 1, обязательной части учебного плана **Б1.О.03.05.02**

### 2. Объем дисциплины: 72 часа

**3. Содержание дисциплины:** Тестирование ОФП и СФП. Разучивание вербальных и невербальных команд. Обучение технике и методике базовых элементов. Шаги, подскоки, прыжки, перемещения. Разучивание различных связок и комбинаций шагов под музыкальное сопровождение. Танцевальная аэробика. Изучение и проведение направления фитнеса (Функциональный тренинг). Изучение и проведение направления фитнеса (Фитбол). Развитие гибкости с использованием направлений (Пилатес, стретчинг). Развитие выносливости с использованием степ-платформ (Step-aerobic). Развитие силы с использованием утяжелений (штанги, гантели). Изучение и проведение комплекса упражнений направленного на развитие кардио-нагрузки. Учебная практика. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Упражнения на развитие правильной осанки. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения. Изучение направления фитнеса (Йога). Диагностические занятия.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 5. Форма контроля: зачет.

**1. Разработчик:** старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Соскиева Илона Давидовна