

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (электронная версия) (УМК (эв)) по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» разработан в соответствии с учебной программой «Современные виды фитнеса» (регистрационный № УД-142/уч.) и предназначен для студентов дневной и заочной форм получения образования учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», обучающихся по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)». Данная учебная дисциплина является дисциплиной по выбору студента (компонент учреждения высшего образования).

Актуальность подготовки данного УМК(эв) обусловлена необходимостью формирования у специалистов в области физической культуры и спорта профессионального мировоззрения в сфере проведения учебно-тренировочных занятий современными видами фитнеса.

Основная цель разработанного УМК(эв) – обеспечить эффективную реализацию требований образовательных программ, образовательных стандартов высшего образования на всех этапах образовательного процесса, проконтролировать освоение студентами учебного материала, входящего в учебную программу «Современные виды фитнеса» по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)».

Задачи изучения УМК(эв) по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса»:

- сформировать представление о фитнесе;
- ознакомить с классификацией фитнес-программ и видами фитнес-занятий;
- ознакомить с современными видами фитнеса;
- сформировать представление об особенностях проведения учебно-тренировочных занятий силовой, аэробной и комплексной направленности;
- сформировать комплекс знаний, умений, профессиональных компетенций для проведения занятий по классической и степ-аэробике, силовой, круговой, функциональной и интервальной тренировках, бодибилдингу, фитнес-йоге, пилатесу, стретчингу, аквааэробике.

Содержание УМК(эв) структурировано в пяти взаимодополняющих разделах: учебные программы по учебной дисциплине, теоретический, практический, вспомогательный и раздел контроля знаний.

Раздел «Учебные программы по учебной дисциплине» содержит утвержденную и зарегистрированную учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)».

Теоретический раздел УМК(эв) включает обязательную часть представленную тезисами лекций с указанием списка рекомендуемой литературы для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме 4 часов для студентов 4 курса дневной и 5 курса заочной форм получения образования.

Практический раздел УМК(эв) содержит обязательную и рекомендуемые части в которых представлены:

- планы практических занятий по каждой теме учебной дисциплины «Современные виды фитнеса»;
- перечень тем управляемой самостоятельной работы (УСР) студентов;
- тематика рефератов;
- методические рекомендации по оформлению рефератов.

В разделе контроля знаний УМК(эв) отражены:

- материалы для текущей аттестации студентов, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования;
- диагностика компетенций студентов по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса».

Основными структурными элементами вспомогательного раздела являются:

- список литературы, рекомендуемой для изучения учебной дисциплины «Современные виды фитнеса»;
- планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по оздоровительной аэробике;
- позы пилатеса;
- позы (асаны) хатха-йоги.

Доступ к УМК(эв) по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» имеют пользователи локальной сети университета.