

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт дополнительного образования
Кафедра физической культуры**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор Института
дополнительного образования**

О. А. Косинова *Косинова*
«15» января 2019 г.

Аннотация

к рабочей программе общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» (60 часов) для учащихся 15-35 лет

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» имеет цель формирование здорового образа жизни и физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, фитнеса для укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Программа предусматривается решение следующих задач:

- формирование у учащихся представления о роли фитнеса в укреплении здоровья;
- формирование у учащихся культуры здорового образа жизни, мотивационно-ценностного отношения к двигательной активности, потребности в регулярных занятиях фитнесом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в физическом совершенствовании, организация свободного времени студентов;
- отработка системы практических умений и навыков, обеспечивающих развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей учащихся;
- обеспечение физической и функциональной подготовленности учащихся, совершенствование их физического развития, укрепление здоровья;
- передача опыта творческого использования Фитнес-технологий для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа предусматривает изучение следующих разделов:

- фитнес в здоровом образе жизни, правила безопасности при занятиях фитнесом;
- средства и методы фитнеса различных направлений: тренинг на тренажерах и со свободными отягощениями, базовая аэробика, степ-

аэробика, фитбол-аэробика, тай-бо, силовой тренинг, йога-латес, стретчинг, фитнес-бокс, плавание, аква-аэробика, настольный теннис;

- разработка и коррекция индивидуальных Фитнес-программ;
- определение физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.

Программа предусматривает проведение занятий в форме методических, практических и контрольных занятий.

Итоговая аттестация по программе «Фитнес» проводится в форме зачёта.