

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.03.2024 10:39:24

Уникальный идентификатор документа:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Аннотация к Модулю 9 . Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

Изучение модуля предусматривает освоение 4-х тем и направлено на формирование трудовых функций, продиктованных профессиональным стандартом «05.012 Тренер-преподаватель»:

- Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);

- Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)

Темы и содержание модуля представлены в таблице.

Таблица

Наименование тем	Содержание
Тема 9.1 Программы аэробной направленности	<ul style="list-style-type: none">- понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»;- определение формата «классическая аэробика»;- показания и противопоказания к занятиям аэробикой;- одежда и обувь для занятий;- основные параметры аэробных тренировок;- ударность в уроках аэробики (impact);- определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам;- техника движений рук при выполнении шагов аэробики;- классификация аэробных шагов;- основные базовые шаги аэробики
Тема 9.2 Программы силовой направленности	<ul style="list-style-type: none">- техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки);- основы музыкальной грамоты;- ошибки при выполнении упражнений;- биомеханический анализ упражнений.
Тема 9.3 Программы велнес направленности	<ul style="list-style-type: none">- понятие и виды стретчинга;- приемы самомассажа;- базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес;- основы йоги Айенгара.

Тема 9.4 Методика составления программ оздоровительной направленности	<ul style="list-style-type: none">- структура, проведения тренировок паттерна дыхания и шага- проведение суставной гимнастики- структура и проведение занятий направленных на коррекцию осанки и мышечных дисбалансов.
---	--