

Фитнес-аэробика



Преподаватель ИДТПП, тренер команды фитнес-аэробики «Энерджи», ведущий тренер по фитнес и спортивной аэробике г.Челябинска, инструктор групповых программ, судья Республиканской категории по спортивной аэробике, участница Чемпионата мира по фитнес-аэробике (Прага, 2003 г.).

Ильясова
Эльвира Раисовна

Занимаясь фитнес-аэробикой, слушатели получают возможность принимать участие в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня в составе спортивной команды ЮУрГПУ по фитнес-аэробике «Энерджи».

«ЭНЕРДЖИ» (2009-2012) - ежегодный призер городского фестиваля «Весна студенческая», II место на областном чемпионате по фитнес-аэробике (2010-2012гг.). Обновленная в 2014, уже в 2015 году команда стала дипломантом I степени на городском фестивале «Весна студенческая», а затем победителем областного чемпионата по фитнес-аэробике, финалистом чемпионата УрФО по фитнес-аэро-

бике (г. Курган), серебряным призером Всероссийских соревнований по фитнес-аэробике «Уральский пьедестал» (г. Челябинск).

Команда «Энерджи» стала преемником команды «Бонус» (2002 – 2008), которая была ежегодным победителем городского и областного фестивалей «Весна студенческая», победителем и призером Чемпионата России среди ВУЗов по спортивной аэробике в командном и личном зачете (г.Ижевск, 2003-2004), победителем среди студентов России по фитнес-аэробике в номинации фанк/хип-хоп (г.Москва,2004), участником Чемпионата России по фитнес-аэробике (Москва, 2005-2007).

Содержание программы:

- Современная теория и практика фитнес-аэробики
- Правила FISAF. Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике
- Общефизическая, специальная и хореографическая подготовка
- Методики и педагогические технологии обучения фитнес-аэробике
- Программно-методическое обеспечение работы педагога дополнительного образования детей по фитнес-аэробике
- Практикум по фитнес-аэробике



По окончании обучения, получив диплом, выпускник может работать тренером-инструктором по аэробике в общеобразовательных организациях, в системе детского дополнительного образования, а также в спортивных клубах.

