

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической  
культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.13 Теория и методика разработки фитнес-программ атлетической направленности

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4		
Семестр/триместр	7,8		
Лекции	28		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	56		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Зачет Экзамен-0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	122,7		

**Всего часов: 216**

**Трудоемкость: 6 зачетных единиц.**

Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель С.Е. Голубева

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** формирование системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области фитнеса.

**Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать представление о теоретических и методических основах различных направлений фитнеса;
- сформировать знания, умения и навыки фитнес технологий, как систем физических упражнений оздоровительно-кондиционной направленности.
- владение методами и приёмами воспитания физических качеств посредством фитнеса, организации и управления учебно-тренировочным процессом;
- формирование профессиональной готовности фитнес-тренера к работе с различным контингентом населения.
- понимание социальной роли фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- теоретические и практические основы тренерской деятельности;</li><li>- методы тренировки в избранных видах спорта;</li><li>- современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития;</li><li>- средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности;</li><li>- способы интерпретации педагогического опыта;</li><li>- приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной деятельности;</li></ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;</li><li>- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;</li><li>- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;</li><li>- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li><li>- правила личной гигиены, профилактики травматизма и</li></ul>

		оказания доврачебной помощи на занятиях физической культурой.
	<b>Уметь:</b> - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации - применять на практике передовой педагогический опыт; - осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности	<b>Умеет:</b> - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; - добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций. - внедрять новейшие разработки фитнес индустрии в практику тренировочного и соревновательного процесса.
	<b>Владеть:</b> - современными педагогическими методами обучения и воспитания; - разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях	<b>Владеет:</b> -фитнес - технологиями и навыками разработки программ, учебно-методических комплексов, планов занятий для поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья населения, с целью улучшения качества их жизни и профессиональной деятельности.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Принципы методов силовой тренировки.</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
1.	Тема 1. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока-Бругша, Бонгарда).	18	4	8		6
2.	Тема 2. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).	18	4	8		6

	Методы и технические приемы для изменения интенсивности.					
3.	Тема 3. Основы биомеханики.	18	4	8		6
4	Тема 4. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических и катаболических условий.	18	4	8		6
	Форма отчетности	Зачет				
	Консультация					
	Контроль					
	В т.ч.	2				
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
	<b>Раздел 2. Направления силового тренинга.</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>98,7</b>
5.	Тема 1. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием свободных весов.	28	4	4		18
6.	Тема 2. Калланетик. Особенности программы.	28	2	2		18
7.	Тема 3. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.	28	2	2		18
8.	Тема 4. Виды стретчинга, их характеристика.	32	2	2		18
9.	Тема 5. Типы тренажеров и их характеристики.	28	2	2		26,7
11.	Форма отчетности	Экзамен-0,3				
12.	Консультация					
13.	Контроль	9				
	В т.ч.	2				
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>98,7</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>122,7</b>

### Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

### Заочная форма обучения

Не реализуется

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И

## **ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

### **Типовой вариант контрольной работы**

#### **Вариант 1.**

1. Функциональная тренировка и её особенности.
2. Разминка и её значение в функциональной тренировке.

#### **Вариант 2.**

1. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием различных отягощений.
2. Организация персонального тренинга в тренажерном зале.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету и экзамену.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Биомеханический анализ основных силовых упражнений, применяемых в фитнес – гимнастике.
2. Принципы методов силовой тренировки.
3. Роль физических упражнений в регулировании веса тела.
4. Основные виды атлетических направлений в современных спортивных клубах.
5. Функциональная тренировка и её особенности.
6. Разминка и её значение в функциональной тренировке.
7. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием различных отягощений.
8. Организация персонального тренинга в тренажерном зале.
9. Укрепление мышц-стабилизаторов с помощью подвесных конструкций TRX.
10. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов:

### **Вопросы к зачету**

#### **(7 семестр, очная форма обучения)**

1. Принципы методов силовой тренировки.
2. Роль физических упражнений в регулировании веса тела.
3. Основные виды атлетических направлений в современных спортивных клубах.
4. Функциональная тренировка и её особенности.
5. Разминка и её значение в функциональной тренировке.

6. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием различных отягощений.
7. Организация персонального тренинга в тренажерном зале.
8. Укрепление мышц-стабилизаторов с помощью подвесных конструкций TRX.
9. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.
10. Рациональное питание.

### **Вопросы к экзамену (8 семестр, очная форма обучения)**

1. Дать общую характеристику программ фитнес - гимнастики и аэробики силовой направленности.
2. Разновидности программ. Целевые установки.
3. Кинезиология силовых упражнений. Рычаги первого и второго рода.
4. Три закона Ньютона. Динамические и кинематические характеристики движений.
5. Понятие мышечного баланса.
6. Симметричное развитие мышц правой и левой стороны. Баланс передней и задней частей тела по отношению к линии позвоночника.
7. Пропорциональный силовой баланс противоположных мышечных групп. Баланс эластичности мышц, окружающих суставы.
8. Биомеханический анализ основных силовых упражнений, применяемых в фитнес – гимнастике.
9. Принципы методов силовой тренировки.
10. Роль физических упражнений в регулировании веса тела.
11. Основные виды атлетических направлений в современных спортивных клубах.
12. Функциональная тренировка и её особенности.
13. Разминка и её значение в функциональной тренировке.
14. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием различных отягощений.
15. Организация персонального тренинга в тренажерном зале.
16. Укрепление мышц-стабилизаторов с помощью подвесных конструкций TRX.
17. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.
18. Рациональное питание.

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие: [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069> (дата обращения: 04.10.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст: электронный.

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие: [16+] / И.В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 98 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707> (дата обращения: 01.09.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст: электронный.
2. Сайкина, Е. Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 218 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692260> (дата обращения: 30.03.2024). – Библиогр.: с. 188-201. – ISBN 978-5-8-64-2784-8. – Текст: электронный.

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

#### VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.



Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.