

**ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА**

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора института физической  
культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности  
/О.В. Багрянцев/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Фитнес-технологии и спортивная тренировка

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

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

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	<b>очная форма</b>	<b>очно-заочная форма</b>	<b>заочная форма</b>
<b>Курс</b>	<b>4</b>		
<b>Семестр/триместр</b>	<b>7,8</b>		

<b>Лекции</b>	<b>28</b>		
<b>Лабораторные занятия</b>			
<b>Практические (семинарские) занятия</b>	<b>56</b>		
<b>Консультации</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет Экзамен-0,3</b>		
<b>Контроль</b>	<b>9</b>		
<b>Иные формы работы</b>			
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>122,7</b>		

**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 работы 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 телосложение и нормального веса человека (формулы Брока, Бругша, Квентеля, 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					
	<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>134,7</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.	26	4	4		18
6.	Тема 2.Калланетик. Особенности программы.	22	2	2		18
7.	Тема 3.Пилатес. Принципы метода и их характеристика.	22	2	2		18
8.	Тема 4.Виды стретчинга, их характеристика.	22	2	2		18
9.	Тема 5.Типы тренажеров и их характеристики.	30,7	2	2		26,7
11.	Форма отчетности	<b>Экзамен-0,3</b>				
12.	Консультация					
13.	Контроль	<b>9</b>				
14.	<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>-</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. Три закона Ньютона. Динамические и кинематические характеристики движений.
2. Понятие мышечного баланса.
3. Симметричное развитие мышц правой и левой стороны. Баланс передней и задней частей тела по отношению к линии позвоночника.
4. Пропорциональный силовой баланс противоположных мышечных групп. Баланс эластичности мышц, окружающих суставы.
5. Биомеханический анализ основных силовых упражнений, применяемых в фитнес - гимнастике: отжимание, приседание, кранч, упраж
6. Принципы методов силовой тренировки.
7. Роль физических упражнений в регулировании веса тела.
8. Основные виды атлетических направлений в современных спортивных клубах.

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: отжимание, приседание, кранч, упраж
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: 04.06.2023). – 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: 01.06.2023). – 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: 30.03.2023). – 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, видеоуроки 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	Регистрация через любой университетский
----	---	---	---

		онлайн	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.