

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.11 Теория и методика фитнеса

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка, 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	3		
Семестр/триместр	5,6		

Лекции	32		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	96		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Зачет Экзамен-0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	186,7		

Всего часов: 324

Трудоемкость: 9 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
УК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы проектирования решения конкретной задачи проекта, определения оптимальных способов ее решения исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений; 	<p>Знает:</p> <p>способы проектирования решения конкретной задачи проекта определения оптимальных способов ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение; - качественно решать конкретные задачи (исследования, проекта, деятельности) за установленное время 	<p>Умеет: формулировать совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - качественно решать конкретные задачи (исследования, проекта, деятельности) за установленное время
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач; - навыками публичного представления результатов решения задач исследования проекта, деятельности; 	<p>Владеет: навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками публичного представления результатов решения задач исследования, проекта, деятельности;
УК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стратегии сотрудничества для 	<p>Знает: стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;</p>

	<p>достижения поставленной цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует; 	<ul style="list-style-type: none"> - особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует;
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять свою роль в команде; - устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.); - оценивать последствия личных действий и планировать последовательность шагов для достижения заданного результата; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками эффективного взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участия в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды; 	<p>Умеет: определять свою роль в команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.); - оценивать последствия личных действий и планировать последовательность шагов для достижения заданного результата; <p>Владеет: навыками эффективного взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участия в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды;</p>
ПКС-1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и практические основы тренерской деятельности; - методы тренировки в избранных видах спорта; - современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития; - средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности; - способы интерпретации педагогического опыта; - приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной деятельности; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; - особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности; - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи на занятиях физической культурой.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении

	<p>применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике передовой педагогический опыт; - осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности 	<p>физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций. - внедрять новейшие разработки фитнес- индустрии в практику тренировочного и соревновательного процесса.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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	
	Раздел 1. Теория фитнеса	216	18	54	-	144
1.	Тема 1. История развития фитнеса.	72	6	18	-	48
2.	Тема 2. Виды и направления фитнес тренировок.	72	6	18	-	48
3.	Тема 3. Основные принципы техники выполнения упражнений в предупреждении травматизма.	72	6	18	-	48
	Форма отчетности	Зачет				
	Консультация					
	Контроль					
	В т.ч. пр. подг.	2				
	Итого за 5 семестр	216	18	54	-	144
	Раздел 2. Методика фитнеса	108	14	42	-	42
5.	Тема 4. Методика	36	6	14		14

	составления и планирования фитнес программ для различных возрастных категорий.					
6.	Тема 5. Основные принципы составления групповых программ с учетом физических возможностей.	36	6	14		14
7.	Тема 6. Организация персонального тренинга.	36	2	14		14
11.	Форма отчетности	Экзамен-0,3				
12.	Консультация					
13.	Контроль	9				
	В т.ч. пр. подг.	2				
14.	Итого за 6 семестр	108	14	42	-	42
	ИТОГО:	324	32	96		186,7

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. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.
2. Функциональная тренировка и её особенности.

Вариант 2.

1. Система упражнений Пилатес.
2. Разминка и её значение в функциональной тренировке.

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

Примерная тематика рефератов

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Пилатес и история его возникновения
5. Особенности проведения занятий на подвесных конструкциях.
6. Формы проведения и организация занятий аквааэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Все о стретчинге.
9. Детский фитнес.
10. Методика проведения занятий в тренажерном зале.
11. Виды дыхательных гимнастик.

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

Вопросы к зачету (5 семестр, очная форма обучения)

1. История развития фитнеса.
2. Виды и направления фитнес тренировок.
3. Основные принципы техники выполнения упражнений в предупреждении травматизма.
4. Методика составления и планирования фитнес программ для различных возрастных категорий.
5. Основные принципы составления групповых программ с учетом физических возможностей.
6. Организация персонального тренинга.
7. Формы конструирования групповых фитнес-программ.
8. Требования к музыкальному сопровождению для различных фитнес направлений.
9. Формула расчета физической нагрузки. Формула Карванена.
10. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.
11. Функциональная тренировка и её особенности.
12. Методы и технические приемы для изменения интенсивности.

Вопросы к экзамену (6 семестр, очная форма обучения)

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.

8. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
9. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
10. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
11. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
12. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
13. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
14. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
15. Виды перемещений в аэробике.
16. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
17. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
18. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
19. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
20. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Карванена.
21. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
22. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
23. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
24. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
25. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
26. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
27. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
28. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
29. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
30. Йога. Характеристика программы.
31. Калланетик. Особенности программы.
32. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
33. Типы тренажеров и их характеристики.
34. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока-Бругша, Бонгарда). Методы определения жира в организме.
35. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.
36. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.
37. Основы питания.
38. Принципы рационального питания.

39. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.

40. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий

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.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563138> (дата обращения: 19.08.2025).

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: 01.09.2025). – 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: 30.08.2025). – 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.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России.	Свободный доступ

		Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	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.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ

7.	https://www.minsport.gov.ru	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.