

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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	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	Знать: <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;	Знает: <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 применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации - применять на практике передовой педагогический опыт; - осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<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. Принципы методов силовой тренировки.	72	16	32	-	24
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				
	Итого за 7 семестр	72	16	32	-	24
	Раздел 2. Направления силового тренинга.	144	12	24	-	98,7
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				
	Итого за 8 семестр	144	12	24	-	98,7
	ИТОГО:	216	28	56	-	122,7

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. 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. *Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебник для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8158-2023-4. — Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112482> (дата обращения: 25.08.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2. Дополнительная литература

1. 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.

У. 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. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
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

У. 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.