

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____ Е.В. Коновалова
15 июня 2023 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Фитнес

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

Медико-биологических основ физической культуры

Учебный план

b490303-РИТ-23-3.plx
49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 6

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.б.н., старший преподаватель, Воронюк Татьяна Валериевна

Рабочая программа дисциплины

Фитнес

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целями освоения дисциплины «Фитнес» являются: формирование профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретических и методических аспектов и практических умений для работы в области физической культуры
1.2	и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по направлению Спортивно-оздоровительный туризм
1.3	Основные задачи дисциплины:
1.4	- формировать представление о теоретических основах различных видах фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
1.5	- анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса;
1.6	- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
1.7	- развивать умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
1.8	- формировать профессионально-прикладные навыки работы в области фитнеса с различным контингентом населения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01

2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы спортивно-оздоровительного туризма
2.1.2	Теория и методика физической культуры
2.1.3	Учебная практика, ознакомительная практика
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.1.5	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.6	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.7	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Физическая реабилитация
2.2.3	Теория и методика рекреации

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

ОПК-8.2: Подбирает на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующие средства и методы их реализации

ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- контроль программ, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе анализа фитнес программы и режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации на основе знаний фитнеса;
3.1.2	- рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического, психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью.
3.2	Уметь:
3.2.1	- контролировать фитнес программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе анализа фитнес программы и режимы занятий по
3.2.2	- осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленных на обеспечение физического, психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью.
3.3	Владеть:
3.3.1	- навыками врачебно-педагогического контроля фитнес-программ, режимами занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе анализа фитнес-технологий программы

3.3.2	- рекреационной деятельностью с различными группами населения, направленных на обеспечение физического, психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью.					
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания					
1.1	Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания /Пр/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.2	Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания /Ср/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	Раздел 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики					
2.1	Основы обучения оздоровительным видам аэробики /Пр/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.2	Основы обучения оздоровительным видам аэробики /Ср/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	Раздел 3. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг					
3.1	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг /Пр/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.2	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг /Ср/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	Раздел 4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы					

4.1	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы /Пр/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.2	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы /Ср/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
Раздел 5. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.						
5.1	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. /Пр/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
5.2	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. /Ср/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
Раздел 6. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма						
6.1	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма /Пр/	6	6	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
6.2	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма /Ср/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
Раздел 7. Принципы и методики построения оздоровительных программ						
7.1	Принципы и методики построения оздоровительных программ /Пр/	6	6	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Л3.4	
7.2	Принципы и методики построения оздоровительных программ /Ср/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

	Раздел 8. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности					
8.1	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности /Пр/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Л3.4	
8.2	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности /Ср/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3	
	Раздел 9. Базовый уровень фитнес программ					
9.1	Базовый уровень фитнес программ /Пр/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
9.2	Базовый уровень фитнес программ /Ср/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	Раздел 10. Функциональный уровень фитнес программ					
10.1	Функциональный уровень фитнес программ /Пр/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
10.2	Функциональный уровень фитнес программ /Ср/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	Раздел 11. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом					
11.1	Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом /Пр/	6	2	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
11.2	Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом /Ср/	6	4	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

11.3	/Контр.раб./	6	0	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	выполнение контрольной работы
11.4	Контрольные нормативы /Зачёт/	6	0	ПК-2.1 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	зачет

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Сапожникова О. В.	Фитнес: Учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс	1
Л1.2	Власова А., Иваненко О. А.	Оздоровительный фитнес: Учебное пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017, электронный ресурс	1
Л1.3	Аракелян Г.	Фитнес и физическая культура: Методические указания	Самара: Самарский государственный архитектурно-стро ительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс	1

Л1.4	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, электронный ресурс	1
Л1.5	Криживецкая, О. В., Ивко, И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, электронный ресурс	1
Л1.6	Алаева, Л. С.	Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Митрохина В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2010, электронный ресурс	1
Л2.2	Гринева Т. А., Лешева Н. с.	Аэробика: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс	1
Л2.3	Булгакова, О. В., Брюханова, Н. А.	Фитнес-аэробика: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н.	Оздоровительная тренировка по системе Изотон	М.: СпортАкадемПресс, 2001	5
Л3.2	Евсеева О.Э., Евсеев С.П.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1

ЛЗ.3	Дудкина С. Н., Васильева М. А.	Использование акваэробики в условиях открытого водоема студентами вузов: Методические рекомендации	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Аракелян, И. Г.	Фитнес и физическая культура: методические указания	Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	http://www.fitness-aerobics.ru/			
Э2	http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics			
Э3	http://www.fbfr.ru/			
Э4	http://www.krasfit.ru/sport/			
Э5	http://sportcom.ru/			
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1	Необходимое оборудование для проведения практических занятий по фитнесу в спортивной зоне СурГУ; зал			
7.2	–спортивный инвентарь: скакалки спортивные, гантели, обручи гимнастические; туристические коврики; скамья			
7.3	–секундомеры;			
7.4	–медицинские, напольные весы;			
7.5	–тренажеры: велотренажеры, беговые дорожки;			
7.6	–музыкальный центр, DVD-проигрыватель, ноутбук.			
7.7	-видеоматериал, раскрывающий содержание техники выполнения базовых шагов, структуру построения различных			

