

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

Современные подходы к организации и содержанию фитнес-тренировки

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**
Учебный план g490401-ТеорФВ-22-2.plx
49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: зачеты 3
в том числе:		
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	83	
часов на контроль	45	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	83	83	83	83
Часы на контроль	45	45	45	45
Итого	144	144	144	14

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Булгакова О.В.

Рабочая программа дисциплины

Современные подходы к организации и содержанию фитнес-тренировки

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой Лосев В.Ю. кандидат педагогических наук, доцент

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью освоения курса по выбору «Современные подходы к организации и содержанию фитнес-тренировки» является формирование у магистрантов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач: преподавать с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности; применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания; разрабатывать индивидуальные программы тренировок в различных направлениях фитнеса
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом
2.1.2	Инновационные технологии в физической культуре и спорте
2.1.3	Организация физического воспитания в профессиональном образовании
2.1.4	Современные проблемы физической культуры и спорта (в соответствии с профилем подготовки)
2.1.5	Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов
2.1.6	Общая теория и технология физического воспитания
2.1.7	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.8	Самоорганизация и саморазвитие
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика, научно-исследовательская работа
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

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

ПК-1.1: Преподает с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности
ПК-1.2: Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	нанейшие достижения в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности
3.1.2	педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания
3.2 Уметь:	
3.2.1	преподавать с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности
3.2.2	применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания
3.3 Владеть:	
3.3.1	навыками преподавания с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности
3.3.2	навыками применения педагогически обоснованных форм, методов и технологий физического воспитания

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Классификация видов фитнеса					
1.1	Ознакомление с методикой проведения анамнеза. Подготовка раздела «Классификация фитнеса» проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Ср/	3	18	ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.2	Классификация видов фитнеса. Оценка мотивационного поля и структуры мотивации физкультурно-оздоровительной и реабилитационной деятельности /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1	
	Раздел 2. Кардиотренировки					
2.1	Механизм воздействия кардиотренировок на организм занимающихся. Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170 и велоэргометрии. /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э7	
2.2	Виды кардиотренировок. Порог анаэробного обмена (ПАНО, точка отклонения) в управлении кардиотренировкой» /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
2.3	Регламентация нагрузок в процессе кардиотренировок /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Освоение методов самоконтроля за адекватностью кардиотренировок. Подготовка раздела «Кардиотренировки» в рамках проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Ср/	3	24	ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 3. Силовые направления фитнеса					
3.1	Механизм действия силовых направлений фитнеса на организм занимающихся. Оценка гармоничности телосложения /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э7	
3.2	Виды силовых направлений фитнеса. Оценка суточных энергозатрат, основного обмена, рациона питания /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э7	
3.3	Оценка физической подготовленности. Подготовка раздела «Силовые направления фитнеса» в рамках проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Ср/	3	24	ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э7	

	Раздел 4. Комплексные направления в фитнесе (Body & mind – тело и разум)					
4.1	Механизм действия комплексных направлений фитнеса на организм занимающихся. Аутодиагностика стресса /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7	
4.2	Виды комплексных направлений фитнеса. Подсознательные и сознательные механизмы психологической защиты /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э6	
4.3	Изучение коронарного типа поведения, акцентированных черт характера, уровня и адекватности самооценки, внутрисемейной адаптивности. Подготовка раздела «Комплексные направления фитнеса» в рамках проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Ср/	3	17	ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э2 Э3 Э6	
4.4	Современные подходы к организации и содержанию фитнес- тренировки /Контр.раб./	3	0	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.5	Прием зачета, консультация. /Зачёт/	3	45	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7	Защита проекта "Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса"

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

представлено 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	Аракелян И. Г.	Фитнес и физическая культура: Методические указания	Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2	Сапожникова О. В.	Фитнес: Учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс	1
Л1.3	Криживецкая О.В., Ивко И.А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Москва: СибГУФК, 2018, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Вишневский В. А.	Физиология спорта: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	35
Л2.2	Кафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка. Спорт, фитнес	Moscow: Спорт, 2016, электронный ресурс	2
Л2.3	Клемансо Ж., Делаویه Ф.	Анатомия фитнеса	Минск: Попурри, печ. 2013	10
Л2.4	Сизова Н. Н., Сокович Е. А., Кузьмин Е. Л.	Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие	Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Вишневский В. А.	Формирование и саморазвитие культуры здоровья личности: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, электронный ресурс	2
Л3.2	Вишневский В. А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2014, электронный ресурс	2

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Теория и практика физической культуры
Э2	2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
Э3	3. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
Э4	4. Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья
Э5	9. Научный портал «теория.ру»
Э6	10. Библиотека международной спортивной информации
Э7	8. Специализированный портал «Здоровье и образование»

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, 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	Аудитории для проведения лекционных и практических занятий укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для предоставления учебной информации студентам.
-----	---