

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

К.М.07.01.22 Фитнес

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*заочная*

Год набора 2022

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**  
**в РПД К.М.07.01.22 Фитнес**  
*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**  
**2022 год набора**

На 2022 / 2023 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)

Одобрена на заседании профилирующей /обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

## Оглавление

1	Цель дисциплины .....	4
1.1	Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине.....	4
2	Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....	6
3	Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	7
3.1	Учебно-тематический план .....	7
3.2	Содержание занятий по видам учебной работы.....	8
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	9
5	Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
5.1	Учебная литература.....	9
5.2	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	10
5.3	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	11
6	Иные сведения и (или) материалы.....	11
6.1	Примерные темы письменных учебных работ .....	11
6.2	Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	12

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-1.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 1.

### 1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач	ПК.1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура ПК.1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00 ПК.1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомио-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: -разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; -использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. -ориентироваться в современных

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.</li> <li>- выбирать методики диагностики;</li> <li>-создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;</li> <li>- оценить и интерпретировать результаты диагностики.</li> <li>-подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- использовать различные технологии обучения двигательным действиям;</li> <li>-планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологией преподавания физической культуры;</li> <li>-основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств;</li> <li>-содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся;</li> <li>-знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся;</li> <li>-способами анализа полученных результатов и их оценки;</li> <li>-навыками объективной комплексной характеристики и</li> </ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закреплённые за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>прогноза спортивных достижений обучающихся;</p> <p>-навыками проведения диагностики обучающихся;</p> <p>- умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики;</p> <p>- способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся;</p> <p>-навыками формирования ЗОЖ обучающихся;</p> <p>-умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры;</p> <p>- способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.</p>

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины			72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			12
Аудиторная работа (всего):			12
в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары			12
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			4
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			

творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)			56
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет			4, УО-3–5 курс, зим.сес.

### 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего часов)	Трудоемкость занятий (час.)					Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО		СРС	ЗФО		
			Аудиторные занятия	лекц.		практ.	Аудиторные занятия	
<b>Установочная сессия</b>								
1	<i>Фитнес и его значение как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</i>							
1.1	Основы дисциплины фитнес как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды. Современные методики и технологии для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в фитнесе (гигиена правильного питания, травмы и их профилактика)	36				2	34	
<b>ИТОГО по установочной сессии</b>		<b>36</b>				<b>2</b>	<b>34</b>	
<b>Зимняя сессия 5 курс</b>								
1	<i>Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств при выполнении упражнений в фитнесе</i>							
1.1	Современные технологии преподавания базовой аэробики	12				2	10	
1.2	Современные технологии преподавания силовой аэробики	12				4	8	
1.3	Современные технологии преподавания стретчинга	10				2	8	
	Промежуточная аттестация	4						УО-3
<b>ИТОГО по зимней сессии 5 курс</b>		<b>32</b>				<b>10</b>	<b>22</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>				<b>12</b>	<b>56</b>	

### 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<b>Установочная сессия</b>	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	<i>Фитнес и его значение как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</i>	
1.1	Основы дисциплины фитнес как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды. Современные методики и технологии для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в фитнесе (гигиена правильного питания, травмы и их профилактика)	Использоваться теоретические и практические знания в системе средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном процессе по фитнесу. Сущность понятий. Этапы профессионального роста. Структура, содержания профессиональной деятельности. Принципы правильного питания. Техника безопасности.
	<b>Зимняя сессия 5 курс</b>	
<i>Содержание лабораторных занятий</i>		
1	<i>Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств при выполнении упражнений в фитнесе</i>	
1.1	Современные технологии преподавания базовой аэробики	Технологии обучения двигательным действиям в базовой аэробике: аэробный; анаэробный; низкоударные движения; высокоударные движения; темп музыки; выносливость; структура занятия (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка). Основные базовые шаги. Техника выполнения базовых шагов: - без смены лидирующей ноги (марш, мамбо, V-step, Cross); - со сменой лид. ноги (step-touch, doublestep-touch, step-tap, chasse, step-lift, step-touch, step-kick, step-curl, step-plies, step-lunge, step-knee, knee-up). Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары). Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным



№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		отягощением на различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера
1.2	Современные технологии преподавания силовой аэробики	Методика формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развитие физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся. - Функциональный тренинг; - Интервальная тренировка ВИИТ; - ТАБАТА тренировка
1.3	Современные технологии преподавания стретчинга	Методика формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развитие физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся. Стретчинг: статический стретчинг, медленный стретчинг, парный стретчинг, динамический стретчинг.
	Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>	

#### 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) заочная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Лабораторные занятия (12 занятий)	<b>2 балла</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	6-12
		Тест	<b>46 баллов</b> - процент правильных ответов 80-100%; <b>28 баллов</b> - процент правильных ответов 65-79,9%; <b>14 баллов</b> - процент правильных ответов 50-64,9%; <b>0 баллов</b> - процент правильных ответов менее 50%.	14-46
		Реферат	<b>11 баллов</b> (пороговое значение) <b>20 баллов</b> (максимальное значение)	11 - 20
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				31 - 80
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				20 б.
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

#### 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

##### 5.1 Учебная литература

###### Основная учебная литература

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Электронные текстовые данные. — Москва :Юрайт, 2017. — 127 с. —

URL:[www.biblio-online.ru/book/5ED80DBB-A22E-4C2F-B54D-625CAF983C8E](http://www.biblio-online.ru/book/5ED80DBB-A22E-4C2F-B54D-625CAF983C8E)

(дата

обращения: 20.01.2021). – Текст : электронный.

2. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учебное пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на Дону : Феникс, 2013. - 167, [8] с.- ISBN 978-5-222-20119-0. - Текст : непосредственный.

#### Дополнительная учебная литература

1. Пшеничникова, Г. Н. Аэробика в школе : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. - Омск :СибГУФК, 2009. - 244 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952> (дата обращения: 22.01.2021). - Текст : электронный.

2. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева ; МО и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет». – Электронные текстовые данные. – Оренбург: ОГУ, 2014. - 110 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602> (дата обращения: 24.01.2021). - Текст : электронный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; -занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
114Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - индивидуальных консультаций. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

<p>Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестирования УПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростометр.</p> <p>Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО); Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	
<p>121 Зал гимнастики. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий практического типа;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (4 шт.).</p> <p>Оборудование: бревно гимнастическое (2 шт.), брусья гимнастические (2 шт.), брусья разновысокие (1 шт.), дорожка резиновая (1 шт.), козел гимнастический (1 шт.), конь гимнастический (3 шт.), дорожки гимнастические (6 шт.), ковер гимнастический (1 шт.), мат гимнастический (6 шт.), музыкальный центр, спортивный инвентарь (гантели виниловые, обручи, бодибары, скакалки, мячи и др.).</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Федеральный портал «Федерация фитнес-аэробики России» <http://www.fitness-aerobics.ru/>;
2. Сайт спортивной федерации РФ <http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга.

### 6 Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1 Примерные темы письменных учебных работ

##### Темы рефератов:

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
9. Пилатес и история его возникновения.
10. Калланетик и история его возникновения.
11. Детский фитнес.
12. Методика проведения занятий в тренажерном зале.

## 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

5 курс

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Фитнес и его значение как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.		
1.1 Основы дисциплины фитнес как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды. Современные методики и технологии для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в фитнесе (гигиена правильного питания, травмы и их профилактика)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития фитнеса.</li> <li>2. Классификация видов аэробики.</li> <li>3. Здоровьесберегающие технологии при травмах и их профилактика.</li> <li>4. Рациональное использование системы правильного питания.</li> <li>5. Форма для занятий фитнесом.</li> <li>6. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.</li> <li>7. Музыка в аэробике.</li> </ol>	
2. Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств при выполнении упражнений в фитнесе		
<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Современные технологии преподавания базовой аэробики</li> <li>2.2 Современные технологии преподавания силовой аэробики</li> <li>2.3 Современные технологии преподавания стретчинга</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Методы составления комбинаций в базовой аэробике.</li> <li>9. Значение тренировки на выносливость.</li> <li>10. Методики формирования двигательных умений</li> <li>11. Методы силовой аэробики.</li> <li>12. Место упражнений на растягивание в программах фитнес-тренинга.</li> <li>13. Методы развития гибкости.</li> <li>14. Общая характеристика средств.</li> <li>15. Этапы составления комбинаций.</li> <li>16. Типы уроков.</li> <li>17. Структура урока.</li> <li>18. Основные движения ногами.</li> <li>19. Основные движения</li> </ol>	

	руками. 20. Организация занятий.	
--	--	--

Составитель (и): Зауэр Н.Г., ст. преподаватель кафедры ФКС  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))