

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
«18» марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

**К.М.08.04 Методические основы занятий фитнесом с различными
категориями населения**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура и Дополнительное образование
(спортивная подготовка)

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора 2025

Новокузнецк 2025

Лист внесения изменений
в РПД К.М.08.04 Методические основы занятий фитнесом с различными категориями
населения
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2025 год набора

На 2025 / 2026 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 10 от 18.03.2025 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 11.03.2025 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 8 от 27.02.2025 г.) зав. кафедрой А.Н. Аксенова

Оглавление

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

1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-1, ПК-5.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 - Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-2	<p>ПК–2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС 00 и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК–2.2 Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p> <p>ПК–2.3 Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">–технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно–оздоровительные технологии .–современные средства оценки образовательных результатов обучающихся; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">–рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе.–разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.–умеет оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none">–методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		двигательных способностей обучающихся . –современными средствами оценки образовательных результатов обучающихся
ПК-5	<p>ПК-5.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>ПК-5.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;</p> <p>ПК-5.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры.</p> <p>ПК-5.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – морфологические особенности, критерии оценки физического развития занимающихся, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; – планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом величины тренировочной нагрузки, уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыком планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.

Место дисциплины

Дисциплина включена в Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 5 курсе.

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

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по	Объём часов по формам
---	-----------------------

дисциплине, проводимые в разных формах	обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	108		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	30		
Аудиторная работа (всего):	30		
в том числе:			
лекции	2		
практические занятия, семинары	28		
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
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)	78		
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет			

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			ЗФО			
			Аудиторные занятия	СРС	СРС	Аудиторные занятия	СРС	СРС	
лекц. ц.	практ.	лекц. ц.	практ.						
1.1	Основы дисциплины фитнес с методикой преподавания 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)	27	2	7	18				
1.2	Современные технологии преподавания базовой аэробики	27		7	20				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего часов)	Трудоёмкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лек. ц.	практ.		лек. ц.	практ.		
1.3	Современные технологии преподавания силовой аэробики	27		7	20				
1.4	Современные технологии преподавания стретчинга	27		7	20				
	Промежуточная аттестация								УО-3
ИТОГО 5 курс		108	2	28	78				
	Всего:								

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Установочная сессия	
<i>Содержание лекционного курса</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)	Использовать 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.
<i>Содержание лабораторных занятий</i>		
1.2	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-plie, step-lunge, step-knee, knee-up). Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное индивидуальное

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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 отягощением на различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера
1.3	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
1.4	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)	80	Лабораторные занятия (12 занятий)	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	6-12
		Тест	46 баллов - процент правильных ответов 80-100%; 28 баллов - процент правильных ответов 65-79,9%; 14 баллов - процент правильных ответов 50-64,9%; 0 баллов - процент правильных ответов менее 50%.	14-46
		Реферат	11 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	11 - 20
Итого по текущей работе в семестре				31 - 80
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: 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 (дата обращения: 20.05.2023). – 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: 22.05.2023). - 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: 24.05.2023). - Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица - Учебные аудитории КГПИИ 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.),	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

<p>LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	
<p>114 Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - индивидуальных консультаций. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестирования УПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростометр. Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта. 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>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>121 Зал гимнастики. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (4 шт.). 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"> 1. История развития фитнеса. 2. Классификация видов аэробики. 3. Здоровьесберегающие технологии при травмах и их профилактика. 4. Рациональное использование системы правильного питания. 5. Форма для занятий фитнесом. 6. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. 7. Музыка в аэробике. 	
2. Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств при выполнении упражнений в фитнесе		
<ol style="list-style-type: none"> 2.1 Современные технологии преподавания базовой аэробики 2.2 Современные технологии преподавания силовой аэробики 2.3 Современные технологии преподавания стретчинга 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Методы составления комбинаций в базовой аэробике. 9. Значение тренировки на выносливость. 10. Методики формирования двигательных умений 11. Методы силовой аэробики. 12. Место упражнений на растягивание в программах фитнес-тренинга. 13. Методы развития гибкости. 14. Общая характеристика средств. 15. Этапы составления 	

	комбинаций. 16. Типы уроков. 17. Структура урока. 18. Основные движения ногами. 19. Основные движения руками. 20. Организация занятий.	
--	---	--

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