

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 21:03:58  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Фитнес – технологии в образовательном процессе (Б1.В.ДВ.05.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурное образование»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся навыков применения фитнес-технологий в образовательном процессе и рекреационной деятельности, а так же формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущих бакалавров в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обучить постановке целей и путей ее достижения в фитнес тренировке
- совершенствовать коммуникативные и организаторские навыки в процессе проведения занятий в тренажерном зале, группах аэробики и йоги и др.
- сформировать знания по фитнес терминологии, создать представления привлечения населения к занятиям рекреационной направленности.
- обучить методике проведения занятий по атлетической гимнастике, аэробике и других направлений фитнеса в обеспечении активного долголетия и восстановления работоспособности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Фитнес – технологии в образовательном процессе» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и являться дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Фитнес – технологии в образовательном процессе» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	<b>ПК-1.1 Планирует</b> образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.
ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	<b>ПК-2.1 Проектирует</b> деятельность в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта.
01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	
01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы	
05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ: А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценок	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	50	50
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	42/0	42/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	58/0	58/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Фитнес. Аэробика.	2	8	0	10	20
2	Фитнес. Силовая тренировка.	2	10	0	10	22
3	Фитнес. Координационная тренировка.	2	8	0	10	20
4	Фитнес. Выносливость.	2	10	0	10	22
5	Фитнес. Аквафитнес	-	6	0	18	24
	Итого:	8	42	0	58	108

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Фитнес. Аэробика.	2	2	0	20	24
2	Фитнес. Силовая тренировка.	-	2	0	20	22
3	Фитнес. Координационная тренировка.	-	2	0	20	22
4	Фитнес. Выносливость.	-	2	0	20	22
5	Фитнес. Аквафитнес	2	-	0	16	18
Итого:		4	8	0	96	108

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Фитнес. Аэробика</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 1-4.</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп Методика гантельной гимнастики, фитбол- аэробики, «тай-бо» программ, «бодибаров» Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию на тему «Степ – аэробика, базовые шаги. Противопоказания к занятиям»
2	<i>Тема Фитнес. Силовая тренировка.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2</i> Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 5-9.</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить и сделать конспект в тетради: Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках
3	<i>Тема Фитнес. Координационная тренировка.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Развитие и совершенствование координации движений специальными (специфичными) координационными упражнениями, повышающими пространственные, временные и силовые показатели системного управления движениями

	<p>спортсмена. Учет показателей специальной двигательной (физической) и специальной технической подготовки при формировании программы координационных упражнений</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 10-13.</i> Методика проведения координационной тренировки. Выполнения комплексов фитнес-упражнений с использованием различного инвентаря и оборудования (BOSU, «координационная лестница» и др.).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс состоящий из 7-10 упражнений направленный на совершенствования координации ( с использованием различного инвентаря)</p> <p>Подготовка к экзамену</p>
	<i>Тема Фитнес. Выносливость.</i>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 4</i> Силовая выносливость. Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Методы развития выносливости.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 14-18.</i> Способы тренировки выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> подготовить презентацию и доклад на тему «Кроссфит. За или против»</p> <p>Подготовка к экзамену</p>
	<i>Тема Фитнес. Аквафитнес</i>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 19-21.</i> Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста.</p> <p>Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс из 5-8 упражнений с использованием инвентаря.</p>

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Фитнес. Аэробика</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп</p> <p>Методика гантельной гимнастики, фитбол- аэробики, «тай-бо» программ, «бодибаров»</p> <p>Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию на тему «Степ – аэробика, базовые шаги. Противопоказания к занятиям»</p>
	<i>Тема Фитнес. Силовая тренировка.</i>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить и сделать конспект в тетради: Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper</p>

	Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках
3	<i>Тема Фитнес. Координационная тренировка.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Методика проведения координационной тренировки. Выполнения комплексов фитнес-упражнений с использованием различного инвентаря и оборудования (BOSU, «координационная лестница» и др.).
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс состоящий из 7-10 упражнений направленный на совершенствования координации ( с использованием различного инвентаря) Подготовка к экзамену
4	<i>Тема Фитнес. Выносливость.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4</i> Способы тренировки выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость.
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить презентацию и доклад на тему «Кроссфит. За или против» Подготовка к экзамену
5	<i>Тема Фитнес. Аквифитнес</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2..</i> Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс из 5-8 упражнений с использованием инвентаря.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 91930-121-9. – Текст : электронный.
2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> .
3. Ефремова Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Ефремова Т.Г., Степанова Т.А.. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html> (дата обращения: 11.05.2022)

#### 6.1.2 Дополнительная литература

4. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: [https://doi.org/10.23682/94691\\_26](https://doi.org/10.23682/94691_26)
5. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : URL:

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

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

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	<a href="https://edu.ru/">https://edu.ru/</a>
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
7.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с

<p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>
<p>аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола</p>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки</p>