

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора института физической
культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности
/О.В. Багрянцев/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.13 Теория и методика разработки фитнес-программ атлетической направленности

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): Спортивная тренировка, фитнес
Квалификация (степень): бакалавр
Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4		
Семестр/триместр	7,8		

Лекции	28		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	56		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Зачет Экзамен-0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	122,7		

Всего часов: 216

Трудоемкость: 6 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель С.Е. Голубева

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области фитнеса.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать представление о теоретических и методических основах различных направлений фитнеса;
- сформировать знания, умения и навыки фитнес технологий, как систем физических упражнений оздоровительно-кондиционной направленности.
- владение методами и приёмами воспитания физических качеств посредством фитнеса, организации и управления учебно-тренировочным процессом;
- формирование профессиональной готовности фитнес-тренера к работе с различным контингентом населения.
- понимание социальной роли фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-2	Знать: - о педагогических, медико-биологических, психологических методах оценки способностей человека к спортивной деятельности; - об анатомических, физиологических, психологических факторах, обуславливающих успешность деятельности спортсмена в выбранном виде спорта; - систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;	Знает: -современные образовательные технологии в сфере физического воспитания и спорта; - особенности содержания, методики подбора и использования средств фитнеса для решения педагогических задач; - методику обучения двигательным действиям, воспитания физических и других способностей в процессе занятий фитнесом;
	Уметь: - оценивать эмпирическими и тестовыми методами способности детей к занятиям выбранным видом спорта; - давать рекомендации по выбору вида спорта для занятий; - прогнозировать будущие достижения ребёнка на основе данных, получаемых методами комплексной оценки его способностей	Умеет: -использовать различные методы и формы организации занятий фитнесом, строить их с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья;

		-комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - внедрять новейшие разработки фитнес индустрии в практику тренировочного и соревновательного процесса.
	Владеть: - методами анализа информации, получаемой в процессе наблюдений и тестовой оценки способностей начинающих спортсменов	Владеет: -фитнес - технологиями и навыками работы программ, учебно-методических комплексов, планов занятий для поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья населения, с целью улучшения качества их жизни и профессиональной деятельности.
ПКС-1	Знать: - теоретические и практические основы тренерской деятельности; - методы тренировки в избранных видах спорта; - современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития; - средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности; - способы интерпретации педагогического опыта; - приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной деятельности;	Знает: - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; - особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности; - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи на занятиях физической культурой.
	Уметь: - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации	Умеет: - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; - добиваться оздоровительного

	<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике передовой педагогический опыт; - осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности 	эффекта и совершенствования физических кондиций. - внедрять новейшие разработки фитнес индустрии в практику тренировочного и соревновательного процесса.
	Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - современными педагогическими методами обучения и воспитания; - разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях 	Владеет: <ul style="list-style-type: none"> - фитнес - технологиями и навыками работы программ, учебно-методических комплексов, планов занятий для поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья населения, с целью улучшения качества их жизни и профессиональной деятельности.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Принципы методов силовой тренировки.	72	16	32	-	24
1.	Тема 1. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока, Бругша, Квентеля, Бонгарда).	18	4	8		6
2.	Тема 2. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Методы и технические приемы для изменения интенсивности.	18	4	8		6
3.	Тема 3. Основы биомеханики.	18	4	8		6
4	Тема 4. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических	18	4	8		6

	и катаболических условий.					
	Форма отчетности	Зачет				
	Консультация					
	Контроль					
	Итого за 7 семестр	72	16	32	-	24
	Раздел 2. Направления силового тренинга.	134,7	12	24	-	98,7
5.	Тема 1.Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием свободных весов.	26	4	4		18
6.	Тема 2.Калланетик. Особенности программы.	22	2	2		18
7.	Тема 3.Пилатес. Принципы метода и их характеристика.	22	2	2		18
8.	Тема 4.Виды стретчинга, их характеристика.	22	2	2		18
9.	Тема 5.Типы тренажеров и их характеристики.	30,7	2	2		26,7
11.	Форма отчетности	Экзамен-0,3				
12.	Консультация					
13.	Контроль	9				
14.	Итого за 8 семестр	144	12	24	-	98,7
	ИТОГО:				-	

Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

Заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы

Вариант 1.

1. Функциональная тренировка и её особенности.
2. Разминка и её значение в функциональной тренировке.

Вариант 2.

1. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием различных отягощений.
2. Организация персонального тренинга в тренажерном зале.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету и экзамену.

Примерная тематика рефератов

1. Три закона Ньютона. Динамические и кинематические характеристики движений.
2. Понятие мышечного баланса.
3. Симметричное развитие мышц правой и левой стороны. Баланс передней и задней частей тела по отношению к линии позвоночника.
4. Пропорциональный силовой баланс противоположных мышечных групп. Баланс эластичности мышц, окружающих суставы.
5. Биомеханический анализ основных силовых упражнений, применяемых в фитнес - гимнастике: отжимание, приседание, кранч, упраж
6. Принципы методов силовой тренировки.
7. Роль физических упражнений в регулировании веса тела.
8. Основные виды атлетических направлений в современных спортивных клубах.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов:

Вопросы к зачету (7 семестр, очная форма обучения)

1. Принципы методов силовой тренировки.
2. Роль физических упражнений в регулировании веса тела.
3. Основные виды атлетических направлений в современных спортивных клубах.
4. Функциональная тренировка и её особенности.
5. Разминка и её значение в функциональной тренировке.
6. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием различных отягощений.
7. Организация персонального тренинга в тренажерном зале.
8. Укрепление мышц-стабилизаторов с помощью подвесных конструкций TRX.
9. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.
10. Рациональное питание.

Вопросы к экзамену (8 семестр, очная форма обучения)

1. Дать общую характеристику программ фитнес - гимнастики и аэробики силовой направленности.
2. Разновидности программ. Целевые установки.

3. Кинезиология силовых упражнений. Рычаги первого и второго рода.
4. Три закона Ньютона. Динамические и кинематические характеристики движений.
5. Понятие мышечного баланса.
6. Симметричное развитие мышц правой и левой стороны. Баланс передней и задней частей тела по отношению к линии позвоночника.
7. Пропорциональный силовой баланс противоположных мышечных групп. Баланс эластичности мышц, окружающих суставы.
8. Биомеханический анализ основных силовых упражнений, применяемых в фитнес - гимнастике: отжимание, приседание, кранч, упраж
9. Принципы методов силовой тренировки.
10. Роль физических упражнений в регулировании веса тела.
11. Основные виды атлетических направлений в современных спортивных клубах.
12. Функциональная тренировка и её особенности.
13. Разминка и её значение в функциональной тренировке.
14. Методы и технические приемы силовой тренировки с использованием различных отягощений.
15. Организация персонального тренинга в тренажерном зале.
16. Укрепление мышц-стабилизаторов с помощью подвесных конструкций TRX.
17. Стретчинг и его применение в различных тренировочных процессах.
18. Рациональное питание.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие : [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069> (дата обращения: 04.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие: [16+] / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.
2. Сайкина, Е. Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 218 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692260> (дата обращения:

30.03.2022). – Библиогр.: с. 188-201. – ISBN 978-5-8-64-2784-8. – Текст : электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
----	---	--	---

2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.