

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

**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

« 15 » марта 2022г.

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 2022

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

Сведения об утверждении:

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

Оглавление

1 Цель дисциплины.	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	6
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	8
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	9
3.1 Учебно-тематический план	9
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы	10
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	11
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	12
5.1 Учебная литература	12
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.	12
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	13
6 Иные сведения и (или) материалы.	13
6.1 Примерные темы письменных учебных работ	13
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	14

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. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональная		ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
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.	К.М.07.01.01 Спортивная морфология К.М.07.01.02 Гимнастика с методикой преподавания К.М.07.01.03 Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности К.М.07.01.04 Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте К.М.07.01.05 Спортивные игры с методикой преподавания К.М.07.01.06 Теория и методика физической культуры К.М.07.01.07 Физиология физического воспитания и спорта К.М.07.01.08 Биомеханика и спортивная метрология К.М.07.01.09 Легкая атлетика с методикой преподавания К.М.07.01.10 Мониторинг физического состояния обучающихся К.М.07.01.11 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях К.М.07.01.12 Педагогическое

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
		физкультурно-спортивное совершенствование К.М.07.01.13 Плавание с методикой преподавания К.М.07.01.14 Психология физической культуры и спорта К.М.07.01.15 Организационно-управленческая деятельность педагога физической культуры К.М.07.01.16 Лечебная физическая культура и массаж К.М.07.01.17 Гигиена физической культуры и спорта К.М.07.01.18 Двигательная активность и профилактика гиподинамии К.М.07.01.19 Дошкольное физическое воспитание К.М.07.01.20 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры К.М.07.01.21 Становление и развитие физической культуры и спорта К.М.07.01.22 Фитнес К.М.07.02 Методика обучения и воспитания по профилю Физическая культура К.М.07.03(У) Технологическая практика. Практика по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности К.М.07.04(У) Проектно-технологическая практика К.М.07.05 Физкультурно-спортивные сооружения К.М.07.06 Туризм и спортивное ориентирование К.М.07.ДВ.01.01 Единоборства К.М.07.ДВ.01.02 Стрелковый спорт К.М.08.01(У) Ознакомительная практика К.М.08.02(П) Педагогическая практика. Дошкольное, начальное, общее и дополнительное образование по физической культуре К.М.08.03(П) Педагогическая

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
		практика. Основное общее, среднее общее и дополнительное образование по физической культуре К.М.08.04(Пд) Преддипломная практика

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – 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

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		обучающихся в профессиональной деятельности. -ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; - использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. - выбирать методики диагностики; -создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; - оценить и интерпретировать результаты диагностики. -подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать различные технологии обучения двигательным действиям; -планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки. Владеет: - методологией преподавания физической культуры; -основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; -содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; -знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; -способами анализа полученных

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

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

Таблица 4 – Объем 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 5 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лек.ц.	практ.		лек.ц.	практ.		
Установочная сессия									
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)	36					2	34	
ИТОГО по установочной сессии		36					2	34	
Зимняя сессия 5 курс									
1	Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств при выполнении упражнений в фитнесе								
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

№ 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	Аудиторные занятия		СРС		
			лек.ц.	практ.		лек.ц.	практ.			
ИТОГО по зимней сессии 5 курс			32					10	22	
	Всего:	72						12	56	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Установочная сессия	
<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)	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.
	Зимняя сессия 5 курс	
<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).

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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 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
1.2	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 7.

Таблица 7 - 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: 20.01.2021). – 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 8 - 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;	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской

- 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 сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
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 (MicrosoftImaginePremium 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.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
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.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

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 9 - 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)	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		
2.1 Современные технологии преподавания базовой аэробики 2.2 Современные технологии преподавания силовой аэробики 2.3 Современные технологии преподавания стретчинга	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))