

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1157645	Основы фитнеса

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Физическая культура	Код ОП 1. 49.03.01/33.01
Направление подготовки 1. Физическая культура	Код направления и уровня подготовки 1. 49.03.01

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Макарова Наталья Олеговна	кандидат химических наук, доцент	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Основы фитнеса

1.1. Аннотация содержания модуля

Включает дисциплины: Методические основы учебно-тренировочных занятий в фитнесе; Теоретические основы фитнеса; Фитнес-йога. Модуль формирует компетенции, необходимые при работе в фитнес-индустрии.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Фитнес-йога	3
2	Теоретические основы фитнеса	3
3	Методические основы учебно-тренировочных занятий в фитнесе	3
ИТОГО по модулю:		9

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Методические основы учебно-тренировочных занятий в фитнесе	ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-	У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки

<p>морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки</p>
<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>
<p>ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>У-1 - Проводить индивидуальную тренировку в фитнесе</p> <p>У-2 - Реализовать групповую фитнес-программу</p> <p>У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>
<p>ПК-19 - Способность разрабатывать индивидуальные программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать население при реализации</p>	<p>З-3 - Объяснять основы теории и методики спортивной тренировки</p> <p>З-4 - Интерпретировать основы биомеханики движений человека</p> <p>З-5 - Характеризовать факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления</p> <p>З-6 - Привести примеры классификации и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципам</p> <p>З-7 - Сделать обзор методов фитнес-тестирования для предварительного определения физического состояния населения</p>

		<p>З-8 - Сделать обзор методов планирования результатов индивидуальных фитнес-программ</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать анатомо-физиологические аспекты упражнений</p> <p>У-2 - Демонстрировать выполнение упражнений</p> <p>У-3 - Анализировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе</p> <p>У-4 - Обучать население методам самостраховки в фитнесе</p> <p>У-5 - Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: 1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития, адаптированного к образу жизни 6) для направленного атлетического развития</p>
Теоретические основы фитнеса	ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и	<p>З-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры</p> <p>З-2 - Объяснять физиологические характеристики нагрузки</p> <p>З-3 - Приводить примеры анатомо-морфологических и психологических</p>

<p>психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки</p> <p>У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки</p> <p>У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки</p>
<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>
<p>ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>У-1 - Проводить индивидуальную тренировку в фитнесе</p> <p>У-2 - Реализовать групповую фитнес-программу</p> <p>У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p>
<p>ПК-19 - Способность разрабатывать индивидуальные программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать</p>	<p>З-3 - Объяснять основы теории и методики спортивной тренировки</p> <p>З-5 - Характеризовать факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления</p>

	<p>население при реализации</p>	<p>З-7 - Сделать обзор методов фитнес-тестирования для предварительного определения физического состояния населения</p> <p>З-8 - Сделать обзор методов планирования результатов индивидуальных фитнес-программ</p> <p>У-3 - Анализировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе</p> <p>У-4 - Обучать население методам самостраховки в фитнесе</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: 1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития, адаптированного к образу жизни 6) для направленного атлетического развития</p>
<p>Фитнес-йога</p>	<p>ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки</p> <p>У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки</p> <p>У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки</p>

<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>
<p>ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>	<p>У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p>
<p>ПК-18 - Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>У-1 - Проводить индивидуальную тренировку в фитнесе</p> <p>У-2 - Реализовать групповую фитнес-программу</p> <p>У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>
<p>ПК-19 - Способность разрабатывать индивидуальные программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать население при реализации</p>	<p>З-4 - Интерпретировать основы биомеханики движений человека</p> <p>З-5 - Характеризовать факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления</p> <p>З-6 - Привести примеры классификации и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципам</p> <p>З-7 - Сделать обзор методов фитнес-тестирования для предварительного</p>

		<p>определения физического состояния населения</p> <p>З-8 - Сделать обзор методов планирования результатов индивидуальных фитнес-программ</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать анатомо-физиологические аспекты упражнений</p> <p>У-2 - Демонстрировать выполнение упражнений</p> <p>У-3 - Анализировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе</p> <p>У-4 - Обучать население методам самостраховки в фитнесе</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: 1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития, адаптированного к образу жизни 6) для направленного атлетического развития</p>
--	--	---

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Фитнес-йога

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Макарова Наталья Олеговна	кандидат химических наук, доцент	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Макарова Наталья Олеговна, Доцент, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Фитнес-йога в системе физического воспитания	Место и значение фитнес-йоги в системе физического воспитания. Современный подход к занятиям йогой и перспективы дальнейшего развития фитнес-йоги и традиционной йоги. Задачи, средства и методические особенности фитнес-йоги. Виды йоги.
P2	Места занятий и их оборудование	Основные гигиенические требования к местам занятий фитнес-йогой. Оборудование для занятий фитнес-йогой и йогой в традиции и его назначение. Правила эксплуатации залов, оборудования и инвентаря.
P3	История развития йоги	Йога как древнее наследие. Развитие йоги в современную эпоху. Создание различных школ йоги: Аенгара, Хатха йоги, Аштанга йоги, Крийя йоги и др. История возникновения Крийя йоги. Развитие йоги и фитнес-йоги в России.
P4	Терминология в йоге	Назначение терминологии йоги. Способы образования терминов и смысловое значение терминов. Особенности терминологии в различных видах йоги.
P5	Меры безопасности при занятиях фитнес-йогой	Характеристика травм, возможных при занятиях фитнес-йогой. Причины травматизма во время занятий. Меры предупреждения травм. Значение самостраховки и страховки для обеспечения безопасности выполнения поз. Основы доврачебной помощи при травмах.

Р6	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Назначение общеразвивающих упражнений и их классификация. Краткая характеристика. Основные положения при составлении комплекса ОРУ. Способы регулирования физической нагрузки с использованием ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы проведения ОРУ.
Р7	Общие основы техники и биомеханики поз йоги. Методика обучения основным асанам в йоге	Характеристика и классификация поз в йоге. Реализация дидактических принципов в процессе обучения упражнениям в йоге. Этапы обучения: создание предварительного представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование двигательного навыка. Характеристика методов обучения. Использование подводящих упражнений, наглядных пособий, зрительных и слуховых ориентиров, технических средств для повышения эффективности процесса овладения занимающимися техникой упражнений в фитнес-йоге. Исправление ошибок при обучении. Значение помощи и страховки на разных этапах обучения.
Р8	Урок фитнес-йоги	Характеристика урока как основной формы организации занятий. Структура урока. Задачи, средства, методические особенности подготовительной, основной и заключительной части урока. Общая и моторная плотность урока.
Р9	Организация и проведения праздников и массовых мероприятий по фитнес-йоге	Цели, задачи и виды праздников. Сценарий праздника. Документация по проведению праздников по фитнес-йоге. Музыкальное сопровождение и художественное оформление. Организация и методика подготовки.
Р10	Особенности методики занятий йогой с лицами различных возрастных категорий, беременными	Значение занятий йогой для лиц младшего, среднего, пожилого и старшего возраста. Формы и содержание занятий фитнес-йогой с различными возрастными группами и беременными. Физическая нагрузка и ее регулирование. Врачебный контроль и самоконтроль.
Р11	Дыхательные упражнения в йоге. Пранаяма	Очищающие пранаямы. Основные дыхательные техники. Полное волновое йоговское дыхание.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональн	ПК-19 - Способность разрабатывать индивидуальные программы по фитнесу, сопровождать их	П-1 - Разрабатывать модель индивидуальной программы для населения, в том числе с

		ой деятельности	внедрение и консультировать население при реализации	разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: 1) для коррекции мышечных, суставных, нервных и биохимических нарушений; 2) для развития выносливости и функционального диапазона движений; 3) для базового развития мышечной системы; 4) для развития диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; 5) для развития подвижности и физического развития, адаптированного к образу жизни 6) для направленного атлетического развития
--	--	-----------------	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес-йога

Электронные ресурсы (издания)

1. Панина, Н. А.; Йога для всех. Руководство для начинающих : практическое пособие.; РИПОЛ классик, Москва; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> (Электронное издание)
2. , Грудницкая, Н. Н., Мазакова, Т. В.; Оздоровительная йога : практикум.; Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), Ставрополь; 2017; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (Электронное издание)
3. Карлов, Д., Д.; Йога Знания: практики самореализации : практическое пособие.; Родники, Вологда; 2021; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=617197> (Электронное издание)
4. Ишмухаметов, , М. Г.; Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие.; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; 2012; <http://www.iprbookshop.ru/32043.html> (Электронное издание)
5. Ишмухаметов, , М. Г.; Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. специальность 050720 – «физическая культура». направление подготовки 050100 – «педагогическое образование». профиль подготовки – «физическая культура».; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; 2013; <http://www.iprbookshop.ru/32103.html> (Электронное издание)
6. Поздеева, , Е. А.; Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <http://www.iprbookshop.ru/95587.html> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Полковников, Ю. Н.; Как продлить годы жизни: Целительная йога; Республика, Москва; 1995 (2 экз.)
2. Юнг, К. Г.; Йога и Запад : Пер. с нем.; Инициатива: Airland, Львов; Киев; 1994 (1 экз.)
3. Зубков, А. Н.; Хатха-йога для начинающих; Медицина, Москва; 1991 (1 экз.)
4. , Каган, Г. И., Родичев, Ю. Е.; Агни Йога Т. 3. ; [б. и.], Самара; 1992 (1 экз.)
5. Лах Ман Чун, Г. Е.; Эта заманчивая йога, или Взгляд на себя; Физкультура и спорт, Москва; 1992 (1 экз.)
6. Тетерников, Л. И.; Рациональная йога; Знание, Москва; 1992 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес-йога

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Фитнес - зал со специальным оборудованием и спортивным инвентарем для йоги.	не требуется
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

		<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
5	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теоретические основы фитнеса

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Боярская Людмила Алексеевна, Доцент, теории физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Понятие фитнеса. История фитнеса.	Понятия "фитнес", "фитнес-индустрия", "фитнес культура". История развития фитнеса в мире и в России. Специфика и особенности фитнеса. Виды фитнеса. Средства фитнеса.
P2	Оздоровительное воздействие фитнеса. Принципы оздоровительной тренировки	Оздоровительное воздействие физических упражнений различной направленности на организм занимающихся. Срочные и отсроченные эффекты силовых, анаэробных, аэробных, смешанных упражнений, стретчинга. Принципы оздоровительной тренировки.
P3	Фитнес-технологии	Понятие фитнес-технологии. Современные фитнес-технологии на основе пяти основных подходов: эклектический, синергетический, традиционно-ориентированный, синтетический и диверсификационный. Виды тренинга: аэробный (циклический), анаэробный, силовой, тренинг на растягивание. Уровни интенсивности упражнений. Современные направления оздоровительного фитнеса. Фитнес-аэробика. Оздоровительное воздействие на организм. Принципы организации занятий по аэробике. Методика проведения занятий. Разновидности аэробики. Анаэробно-аэробная общего воздействия (базовая классическая, аэробика малой интенсивности, аэробика с элементами балета, аэробика для снижения веса). Локально-силовая и зональной интенсивности. Танцевальная аэробика (аэробно-силовая под джаз, аэробная силовая в стиле хип-хоп). Аэробика с элементами круговой тренировки (аэробно-силовая с

		<p>тренажерами, аэробно-силовая с механическими устройствами). Аэробика с использованием отягощений, предметов. (слайд-аэробика, степ- аэробика, памп – аэробика, фитбол). Аэробика спортивной направленности (аэробоксинг, тай-бо, ки-бо). Аэробика адресной направленности: кардио – аэробика, аэробика для беременных, низкоинтенсивная аэробика для молодых мам.</p> <p>Стретчинг: воздействие на организм, факторы влияющие на гибкость. Пути ослабления стретч - рефлекса.</p> <p>Силовой фитнес. Воздействие на организм, противопоказания к занятиям. Разновидности: боди-билдинг. Пауэрлифтинг, армрестлинг, кросфит. Методика силового тренинга.</p> <p>Пилатес: история, средства, преимущества. Показания и противопоказания к занятиям пилатесом. Восемь принципов пилатеса. Тренажеры Пилатеса. Методика занятий пилатесом.</p> <p>Восточные физкультурно-оздоровительные системы. Отличительные особенности восточных оздоровительных систем от европейских. Ци-гун: воздействие на организм, направления, принципы, методика организации занятий. Йога: воздействие на организм, направления йоги, методика занятий.</p> <p>Высокоинтенсивные спортивно-оздоровительные тренировки. Понятия «плиометрия», «плиометрические тренировки». Преимущества плиометрики. Методика плиометрических упражнений. Табата-тренировка: воздействие на организма, методика занятий.</p> <p>Аквааэробика. Воздействие на организм. Показания и противопоказания к занятиям. Адресация упражнений (по состоянию здоровья, возрасту, уровню подготовленности). Виды упражнений: придонные, поплавоквые, плавательные, ныряние. Характер упражнений (статические, динамические и их сочетание). Условия выполнения упражнений (затрудняющие, облегчающие, с опорой, без опоры, турбулентные упражнения). Методика занятий.</p>
<p>P4</p>	<p>Врачебный контроль и техника безопасности в фитнесе.</p>	<p>Контроль и самоконтроль за физическим состоянием и самочувствием занимающихся. Диагностика состояния клиентов в фитнес-клубах. Фитнес-тестирование. Последовательность проведения фитнес-тестирования. Функциональные обязанности фитнес-врача. Распространенные группы заболеваний и отклонений у здоровье у клиентов фитнес-клуба.</p> <p>Соблюдение техники безопасности при проведении занятий.</p> <p>ГОСТ фитнес-услуг.</p>

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Формирование социально-значимых ценностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	3-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические основы фитнеса

Электронные ресурсы (издания)

1. Василютова, Т. В.; Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов : монография.; СибГТУ, Красноярск; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428893> (Электронное издание)
2. Кафка, Б., Б.; Функциональная тренировка: спорт, фитнес : научно-популярное издание.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> (Электронное издание)
3. ; Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; ПГТУ, Йошкар-Ола; 2018; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069> (Электронное издание)
4. Пономарева, Е. Ю.; Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; ЕГУ им. И.А. Бунина, Елец; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272415> (Электронное издание)
5. Пономарева, Е. Ю.; Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие.; ЕГУ им. И.А. Бунина, Елец; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414> (Электронное издание)
6. Кафка, Б., Б.; Функциональная тренировка: спорт, фитнес : научно-популярное издание.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> (Электронное издание)
7. Криживецкая, О. В.; Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Донцов, А.; Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки; Питер, Санкт-Петербург; 2015 (1 экз.)
2. Руненко, С. Д.; Фитнес: мифы, иллюзии, реальность : практ. рук. для сторонников активного образа жизни.; Советский спорт, Москва; 2005 (2 экз.)
3. Булгакова, О. В.; Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО : монография.; СФУ, Красноярск; 2018 (1 экз.)
4. Шипилина, И. А.; Фитнес-спорт : [учебник для сред. проф. образования].; Феникс, Ростов-на-Дону; 2004 (2 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>

Сайт научно-издательского центра «Теория и практика физической культуры и спорта». - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>.

Сайт Министерства и спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>

Сайт Федерации фитнеса и аэробики <https://ffarsport.ru/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<http://biblioclub.ru/>

2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические основы фитнеса

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения

1	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
2	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
4	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

		<p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
5	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Методические основы учебно-
тренировочных занятий в фитнесе

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Макарова Наталья Олеговна	кандидат химических наук, доцент	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Макарова Наталья Олеговна, Доцент, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Онтогенез и возрастные периоды человека. Соматотипы человека.	Общие закономерности онтогенеза и его возрастная периодизация. Соматотипы человека.
P2	Физические качества человека и их баланс	Функциональная диагностика и оценка физического состояния человека. Структурные и функциональные изменения организма человека в различные периоды жизни человека.
P3	Основы уроков фитнеса	Основные виды фитнес технологий, используемые в сфере физической культуры и спорта. Классическая аэробика. Пилатес. Фитнес-йога. Силовой тренинг.
P4	Влияние аэробных тренировок на организм	Изменения, происходящие в организме человека в результате регулярных аэробных тренировок.
P5	Основные требования к инструкторам фитнес клубов	Основные требования к инструкторам фитнес клубов, использующих фитнес технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися. Техника безопасности. Подготовка инструктора к занятиям. Музыкальное сопровождение. Управление группой. Структура урока.

P6	Влияние тренировок на работу сердечно сосудистой системы	Интенсивность занятий, направленных на улучшение работы сердечно сосудистой системы занимающихся, относящихся к разным возрастным категориям.
P7	Требования к занятиям начального уровня сложности	Основные требования к организации и проведения занятий начального уровня сложности.
P8	Техника выполнения базовых элементов	Классическая фитнес аэробика. Пилатес. Фитнес-йога. Силовой тренинг. Силовая выносливость. Критерии оценки техники выполнения элементов.
P9	Применение в тренировочных программах специального инвентаря	Инвентарь в аэробике. Инвентарь в пилатесе. Инвентарь в фитнес-йоге. Использование тренажеров и специального инвентаря в силовом тренинге.
P10	Занятия средне-продвинутого уровня сложности	Требования к организации и проведению занятий средне-продвинутого уровня сложности.
P11	Групповые тренировки. Персональный тренинг	Особенности проведения занятий в формате групповых тренировок и в формате персонального тренинга.
P12	Методы учебно-тренировочных занятий	Методы, используемые инструкторами фитнес клубов в учебно-тренировочных занятиях. Повторный метод. Интервальный метод.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной профессиональной деятельности	ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические основы учебно-тренировочных занятий в фитнесе

Электронные ресурсы (издания)

1. , Аракелян, , И. Г.; Фитнес и физическая культура : методические указания.; Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, Самара; 2013; <http://www.iprbookshop.ru/22630.html> (Электронное издание)
2. , Арсентьев, , В. В.; Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья»; Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, Липецк; 2012; <http://www.iprbookshop.ru/22960.html> (Электронное издание)
3. , Сизова, , Н. Н., Сокович, , Е. А., Кузьмин, , Е. Л.; Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие.; Владивостокский филиал Российской таможенной академии, Владивосток; 2010; <http://www.iprbookshop.ru/25750.html> (Электронное издание)
4. Третьякова, , Н. В., Третьякова, , Н. В.; Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие.; Издательство «Спорт», Москва; 2016; <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (Электронное издание)
5. Сапожникова, , О. В.; Фитнес : учебное пособие.; Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, Екатеринбург; 2015; <http://www.iprbookshop.ru/68311.html> (Электронное издание)
6. Власова, , И. А.; Оздоровительный фитнес : учебное пособие.; Челябинский государственный институт культуры, Челябинск; 2017; <http://www.iprbookshop.ru/83607.html> (Электронное издание)
7. , Коршунова, , О. С.; Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие.; Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», Новосибирск; 2018; <http://www.iprbookshop.ru/95206.html> (Электронное издание)
8. Поздеева, , Е. А.; Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <http://www.iprbookshop.ru/95587.html> (Электронное издание)
9. Криживецкая, , О. В.; Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Карпей, Карпей Э., Котельникова, М.; Энциклопедия фитнеса. Упражнения. Тренажеры. Спортивная одежда. Здоровое питание. Техника расслабления; ФАИР-ПРЕСС : ГРАНД, Москва; 2003 (1 экз.)
2. Цацулин, П., Берлизов, Е.; Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина; Питер, Санкт-Петербург; 2016 (1 экз.)
3. Сапожникова, О. В.; Фитнес : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2015 (5 экз.)
4. Хоули, Э. Т., Эдвард Т., Ященко, А., Левицкий, В.; Руководство инструктора оздоровительного фитнеса; Олимпийская литература, Киев; 2004 (2 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>
2. Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
5. Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические основы учебно-тренировочных занятий в фитнесе

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

		Подключение к сети Интернет	
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Спортивный зал, гимнастические коврики, гантели, скакалки.	не требуется
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
5	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

