

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования "Российский государственный профессионально-
педагогический университет"
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08.01 СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем:

в зачетных единицах: 14 з.е.
в академических часах: 504 ак.ч.

Проректор
по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Мягкоступова Т. В.

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент
Андрюхина Т. В.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование профессиональных компетенций в области фитнес-технологий, изучение теории и методики преподавания, овладение основами техники упражнений и профессионально-педагогическими навыками и умениями, необходимыми для проведения занятий в спортивных и спортивно-образовательных организациях

Задачи изучения дисциплины:

- формирование у студентов специальных знаний в области фитнес-технологий, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;
- формирование организаторских умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и психических функций, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

ПК-5 Способен осуществлять педагогическое сопровождение профессионального самоопределения, профессионального развития и профессиональной адаптации обучающихся

ПК-5.1 Осуществляет индивидуальное и групповое консультирование и организацию мероприятий, обеспечивающих педагогическую поддержку личностного и профессионального самоопределения, развития и профессиональной адаптации обучающихся

Знать:

ПК-5.1/Зн1 Цели и задачи деятельности по сопровождению профессионального самоопределения обучающихся по программам СПО и (или) ДПП

ПК-5.1/Зн2 Основы психологии труда

ПК-5.1/Зн3 Требования, предъявляемые профессией к человеку, возможности и перспективы карьерного роста по профессии

ПК-5.1/Зн4 Основные подходы и направления работы в области педагогической поддержки и сопровождения личностного и профессионального самоопределения обучающихся

ПК-5.1/Зн5 Основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения

ПК-5.1/Зн6 Специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся)

ПК-5.1/Зн7 Требования охраны труда при проведении мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)

ПК-5.1/Зн8 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся

Уметь:

ПК-5.1/Ум1 Планировать совместно с другими педагогическими работниками мероприятия для профессионального самоопределения и профессионального развития обучающихся

ПК-5.1/Ум2 Контролировать обеспечение санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды, выполнение требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении массовых мероприятий

ПК-5.1/Ум3 Выполнять требования охраны труда

ПК-5.1/Ум4 Взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями (законными представителями) обучающихся, иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении массовых мероприятий, соблюдать нормы педагогической этики

ПК-5.1/Ум5 Проводить консультации

ПК-5.1/Ум6 Разрабатывать планы (сценарии) и проводить профориентационные мероприятия

Владеть:

ПК-5.1/Нв1 Приемами планирования массовых мероприятий и разработки их сценариев

ПК-5.1/Нв2 Методами консультирования обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам профессионального самоопределения, профессионального развития, профессиональной адаптации

ПК-5.1/Нв3 Приемами взаимодействия и организации деятельности, ориентированной на поддержку профессионального самоопределения, профессиональной адаптации и профессионального развития обучающихся

ПК-5.1/Нв4 Приемами проведения мастер-классов, конкурсов, олимпиад и других мероприятий по профессии, специальности, виду профессиональной деятельности

ПК-ПЗ Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом

ПК-ПЗ.1 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом

Знать:

ПК-ПЗ.1/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-ПЗ.1/Зн2 Физиология человека

ПК-ПЗ.1/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-ПЗ.1/Зн4 Методика восстановительной фитнес-тренировки

ПК-ПЗ.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-ПЗ.1/Зн6 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Зн7 Функциональная анатомия человека

ПК-ПЗ.1/Зн8 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-ПЗ.1/Зн9 Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления

ПК-ПЗ.1/Зн10 Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов

ПК-ПЗ.1/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу

ПК-ПЗ.1/Зн13 Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий

ПК-ПЗ.1/Зн14 Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн15 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн16 Методы и принципы планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн17 Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн18 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-ПЗ.1/Зн19 Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека

ПК-ПЗ.1/Зн20 Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн21 Аэробный и анаэробный режимы

ПК-ПЗ.1/Зн22 Виды активного отдыха в фитнесе

Уметь:

ПК-ПЗ.1/Ум1 Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей личносно ориентированной двигательной активности человека

ПК-ПЗ.1/Ум2 Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения

ПК-ПЗ.1/Ум3 Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Ум4 Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Ум5 Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Ум6 Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Ум7 Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум8 Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения

ПК-ПЗ.1/Ум9 Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум10 Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека

ПК-ПЗ.1/Ум11 Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум12 Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека

Владеть:

ПК-ПЗ.1/Нв1 Контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом

ПК-ПЗ.1/Нв2 Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личносно ориентированной двигательной активности

ПК-ПЗ.1/Нв3 Определение факторов риска населения на основе данных о

возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности

ПК-ПЗ.1/Нв4 Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв5 Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв6 Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Нв7 Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Нв8 Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: - коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений; - развитие выносливости и функционального диапазона движений; - базовое развитие мышечной системы; - развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; - развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; - направленное атлетическое развитие

ПК-ПЗ.1/Нв9 Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу

ПК-ПЗ.1/Нв10 Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.2 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

Знать:

ПК-ПЗ.2/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных

ПК-ПЗ.2/Зн2 Теория и практика маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн3 Методические основы маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн4 Тенденции развития дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Зн5 Психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам

ПК-ПЗ.2/Зн6 Современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых

Уметь:

ПК-ПЗ.2/Ум1 Формулировать и обсуждать с руководством организации и специалистами задачи, концепцию и методы исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых (далее - исследование), ресурсы, необходимые для его проведения, и источники их привлечения

ПК-ПЗ.2/Ум2 Формировать план выборки, разрабатывать самостоятельно или с участием специалистов инструментарий исследования

ПК-ПЗ.2/Ум3 Обеспечивать оптимизацию затрат на проведение исследования

ПК-ПЗ.2/Ум4 Организовывать апробацию разработанного инструментария исследования

ПК-ПЗ.2/Ум5 Распределять обязанности между специалистами, обучать использованию инструментария исследования, обеспечивать координацию их деятельности и выполнение программы исследования

ПК-ПЗ.2/Ум6 Использовать инструментарий исследования, различные формы и средства взаимодействия с респондентами

ПК-ПЗ.2/Ум7 Производить первичную обработку результатов исследования и консультировать специалистов по ее проведению

ПК-ПЗ.2/Ум8 Обрабатывать, анализировать и интерпретировать результаты изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых, привлекать к работе экспертов, организовывать обсуждение результатов анализа

ПК-ПЗ.2/Ум9 Разрабатывать и представлять руководству организации и педагогическому коллективу предложения по определению перечня, содержания дополнительных общеобразовательных программ, продвижению услуг дополнительного образования организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-ПЗ.2/Ум10 Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

Владеть:

ПК-ПЗ.2/Нв1 Организация разработки и (или) разработка программ и инструментария изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв2 Организация и (или) проведение изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв3 Формирование предложений по определению перечня, содержания дополнительных образовательных программ, условий их реализации, продвижению услуг дополнительного образования, организации на основе изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П5 Способен консультировать население при реализации индивидуальных программ по фитнесу

ПК-П5.1 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу

Знать:

ПК-П5.1/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-П5.1/Зн2 Физиология человека

ПК-П5.1/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-П5.1/Зн4 Методика восстановительной тренировки

ПК-П5.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-П5.1/Зн6 Функциональная анатомия человека

ПК-П5.1/Зн7 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-П5.1/Зн8 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-П5.1/Зн9 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-П5.1/Зн10 Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе

ПК-П5.1/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации

ПК-П5.1/Зн13 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-П5.1/Зн14 Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря

ПК-П5.1/Зн15 Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе

ПК-П5.1/Зн16 Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия

ПК-П5.1/Зн17 Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом

Уметь:

ПК-П5.1/Ум1 Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением

ПК-П5.1/Ум2 Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением

ПК-П5.1/Ум3 Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок

ПК-П5.1/Ум4 Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П5.1/Ум5 Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П5.1/Ум6 Разъяснять анатомио-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека

ПК-П5.1/Ум7 Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе

ПК-П5.1/Ум8 Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П5.1/Ум9 Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением

ПК-П5.1/Ум10 Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Ум11 Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Ум12 Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии

ПК-П5.1/Ум13 Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности

Владеть:

ПК-П5.1/Нв1 Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки

ПК-П5.1/Нв2 Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П5.1/Нв3 Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности

ПК-П5.1/Нв4 Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по

фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов

ПК-П5.1/Нв5 Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П5.1/Нв6 Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций

ПК-П5.1/Нв7 Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П5.1/Нв8 Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок

ПК-П5.1/Нв9 Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Нв10 Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия

ПК-П5.2 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания

Знать:

ПК-П5.2/Зн1 Нормативные правовые акты в области защиты прав и законных интересов ребенка, включая Конвенцию о правах ребенка 1989 года

ПК-П5.2/Зн2 Особенности семейного воспитания и современной семьи, содержание, формы и методы работы педагога дополнительного образования (преподавателя, тренера-преподавателя) с семьями обучающихся

ПК-П5.2/Зн3 Особенности работы с социально неадаптированными (дезадаптированными) обучающимися различного возраста, несовершеннолетними, находящимися в социально опасном положении, и их семьями

ПК-П5.2/Зн4 Педагогические возможности и методика подготовки и проведения мероприятий для родителей и с участием родителей (законных представителей)

ПК-П5.2/Зн5 Основные формы, методы, приемы и способы формирования и развития психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся

ПК-П5.2/Зн6 Основные принципы и технические приемы создания информационных материалов (текстов для публикации, презентаций, фото- и видеоотчетов, коллажей)

ПК-П5.2/Зн7 Формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства

организации их совместной с детьми деятельности

Уметь:

ПК-П5.2/Ум1 Определять цели и задачи взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, планировать деятельность в этой области с учетом особенностей социального и этнокультурного состава группы

ПК-П5.2/Ум2 Устанавливать взаимоотношения с родителями (законными представителями) обучающихся, соблюдать нормы педагогической этики, разрешать конфликтные ситуации, в том числе при нарушении прав ребенка, а также прав и ответственности родителей (законных представителей) за воспитание и развитие своих детей

ПК-П5.2/Ум3 Выявлять представления родителей (законных представителей) обучающихся о задачах их воспитания и обучения в процессе освоения дополнительной образовательной программы

ПК-П5.2/Ум4 Организовывать и проводить индивидуальные и групповые встречи (консультации) с родителями (законными представителями) обучающихся с целью лучшего понимания индивидуальных особенностей обучающихся, информирования родителей (законных представителей) о ходе и результатах освоения детьми образовательной программы, повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей)

ПК-П5.2/Ум5 Использовать различные формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности

Владеть:

ПК-П5.2/Нв1 Планирование взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

ПК-П5.2/Нв2 Проведение родительских собраний, индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с родителями (законными представителями) обучающихся

ПК-П5.2/Нв3 Организация совместной деятельности детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий

ПК-П5.2/Нв4 Обеспечение в рамках своих полномочий соблюдения прав ребенка, а также прав и ответственности родителей (законных представителей) за воспитание и развитие своих детей

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.08.01 «Современные фитнес-технологии» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): очная форма обучения - 2, 3, 4, 5, 6, 7, заочная форма обучения - 6, 8, 9, 11, 12, 14.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.05.05 Информационные технологии в профессионально-педагогической деятельности;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.О.05.03 Методика профессионального обучения;

Б1.О.07.02 Методики фитнес-тестирования;

Б1.В.ДВ.06.02 Методы обучения и развития персонала в фитнес-центрах;

Б2.О.03(П) Научно-исследовательская работа;

Б1.О.06.07 Оборудование и инвентарь в фитнес индустрии;

Б1.В.ДВ.05.01 Организационно-методические особенности занятий в тренажерном зале;

ФТД.03 Организация воспитательной работы в образовательных организациях различного уровня;

Б1.В.ДВ.01.02 Основы валеологии;

Б1.В.ДВ.01.01 Основы здоровьесбережения;

Б1.В.ДВ.05.02 Особенности разработки программ по фитнесу;

Б1.О.04.03 Педагогика;

Б1.О.05.01 Педагогика профессионального образования;

Б2.О.02(П) Педагогическая практика;

Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;

Б1.О.07.04 Принципы и методы планирования индивидуальных программ в фитнесе;

Б1.О.05.04 Профессионально-педагогические технологии;

Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;

Б1.О.04.05 Психолого-педагогические основы инклюзивного образования;

Б1.В.ДВ.06.01 Психотехники работы с клиентами в фитнес-центрах;

ФТД.04 Работа с документами по продвижению фитнес-услуг;

Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;

Б1.О.06.01 Теория физической культуры и спорта;

Б1.О.08.02 Теория и методика обучения базовым видам спорта;

Б1.О.07.03 Теория и методика спортивной тренировки;

ФТД.05 Технологии продвижения фитнес-услуг населению;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Второй семестр	72	2	24	8	16	44	Зачет с оценкой (4)
Третий семестр	72	2	42	10	32	26	Зачет с оценкой (4)
Четвертый семестр	72	2	24	8	16	44	Зачет с оценкой (4)
Пятый семестр	144	4	48	16	32	92	Зачет с оценкой (4)
Шестой семестр	72	2	24	12	12	44	Зачет с оценкой (4)
Седьмой семестр	72	2	26	8	18	42	Зачет с оценкой (4)
Всего	504	14	188	62	126	292	24

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы. всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Четвертый триместр	70	1,94	2	2		68	
Пятый триместр	72	2	8	2	6	60	Зачет с оценкой (4) Контрольная работа зфо
Шестой триместр	72	2	6	2	4	62	Зачет с оценкой (4) Контрольная работа зфо
Седьмой триместр	144	4	8	4	4	132	Зачет с оценкой (4) Контрольная работа зфо
Восьмой триместр	72	2	4	2	2	64	Зачет с оценкой (4) Контрольная работа зфо
Девятый триместр	72	2	4		4	64	Зачет с оценкой (4) Контрольная работа зфо
Всего	502	13,94	32	12	20	450	20

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Базовая аэробика	68	8	16	44
Тема 1.1. Фитнес - как физкультурно-спортивная деятельность. Виды, специфика и особенности фитнеса. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий	10	4		6
Тема 1.2. Общие понятия базовой аэробики. Влияние занятий аэробикой на организм. Интенсивность, способы ее измерения и повышения	10	2	2	6
Тема 1.3. Травмобезопасность в аэробике	10	2	2	6
Тема 1.4. Базовые шаги в базовой аэробике	8		2	6
Тема 1.5. Команды в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.	8		2	6
Тема 1.6. Методы составления связок	12		4	8
Тема 1.7. Структура аэробного занятия	10		4	6
Раздел 2. Танцевальная аэробика	68	10	32	26
Тема 2.1. Танцевальная аэробика; методы составления танцевальных связок	26	4	12	10
Тема 2.2. Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике	18	2	10	6
Тема 2.3. Направления танцевальной аэробики	24	4	10	10
Раздел 3. Аэробика со снарядами. Степ-аэробика.	68	8	16	44
Тема 3.1. Травмобезопасность на занятиях степ аэробикой.	17	2	4	11

Влияние степ аэробики на организм				
Тема 3.2. Структура занятия по степ аэробике. Музыкальное сопровождение в степ аэробике	17	2	4	11
Тема 3.3. Базовые шаги в степ аэробике. Интенсивность в степ аэробике	17	2	4	11
Тема 3.4. Методы составления связок в степ аэробике	17	2	4	11
Раздел 4. Аэробика со снарядами. Фитбол-аэробика	140	16	32	92
Тема 4.1. Фитбол-аэробика. Исходные положения на фитболах	26	2	4	20
Тема 4.2. Техника выполнения упражнений на фитболе	32	4	8	20
Тема 4.3. Травмобезопасность на занятиях фитбол-аэробикой	18	2	4	12
Тема 4.4. Использование упражнений с фитболом в различных частях занятия	32	4	8	20
Тема 4.5. Силовые, аэробные упражнения, стретч с фитболом	32	4	8	20
Раздел 5. Стретчинг. Пилатес. Аква-фитнес	68	12	12	44
Тема 5.1. Стретчинг	10	2	2	6
Тема 5.2. История создания методики пилатес.	10	2	2	6
Тема 5.3. Базовые упражнения методики пилатес	10	2	2	6
Тема 5.4. Упражнения пилатес при наиболее распространенных заболеваниях	12	2	2	8
Тема 5.5. Упражнения пилатес для различных категорий граждан	12	2	2	8
Тема 5.6. Аква-фитнес	14	2	2	10
Раздел 6. Фитнес-йога	68	8	18	42
Тема 6.1. История возникновения и развития йоги.	12	2	2	8
Тема 6.2. Асаны	14	2	4	8
Тема 6.3. Техника выполнения поз стоя и их эффект, оказываемый на тело и психику человека	14	2	4	8
Тема 6.4. Пранаяма	14		4	10
Тема 6.5. Особенности занятий	14	2	4	8

с различными возрастными группами				
Итого	480	62	126	292

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Базовая аэробика	70	2		68
Тема 1.1. Фитнес - как физкультурно-спортивная деятельность. Виды, специфика и особенности фитнеса. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий	10	2		8
Тема 1.2. Общие понятия базовой аэробики. Влияние занятий аэробикой на организм. Интенсивность, способы ее измерения и повышения	10			10
Тема 1.3. Травмобезопасность в аэробике	10			10
Тема 1.4. Базовые шаги в базовой аэробике	10			10
Тема 1.5. Команды в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.	10			10
Тема 1.6. Методы составления связок	10			10
Тема 1.7. Структура аэробного занятия	10			10
Раздел 2. Танцевальная аэробика	68	2	6	60
Тема 2.1. Танцевальная аэробика; методы составления танцевальных связок	24	2	2	20
Тема 2.2. Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике	22		2	20
Тема 2.3. Направления танцевальной аэробики	22		2	20
Раздел 3. Аэробика со снарядами. Степ-аэробика.	68	2	4	62
Тема 3.1. Травмобезопасность	17	2		15

на занятиях степ аэробикой. Влияние степ аэробики на организм				
Тема 3.2. Структура занятия по степ аэробике. Музыкальное сопровождение в степ аэробике	17		2	15
Тема 3.3. Базовые шаги в степ аэробике. Интенсивность в степ аэробике	17		2	15
Тема 3.4. Методы составления связок в степ аэробике	17			17
Раздел 4. Аэробика со снарядами. Фитбол-аэробика	140	4	4	132
Тема 4.1. Фитбол-аэробика. Исходные положения на фитболах	28	2		26
Тема 4.2. Техника выполнения упражнений на фитболе	28	2		26
Тема 4.3. Травмобезопасность на занятиях фитбол-аэробикой	28		2	26
Тема 4.4. Использование упражнений с фитболом в различных частях занятия	28		2	26
Тема 4.5. Силовые, аэробные упражнения, стретч с фитболом	28			28
Раздел 5. Стретчинг. Пилатес. Аква-фитнес	68	2	2	64
Тема 5.1. Стретчинг	12	2		10
Тема 5.2. История создания методики пилатес.	10			10
Тема 5.3. Базовые упражнения методики пилатес	10			10
Тема 5.4. Упражнения пилатес при наиболее распространенных заболеваниях	10			10
Тема 5.5. Упражнения пилатес для различных категорий граждан	10			10
Тема 5.6. Аква-фитнес	16		2	14
Раздел 6. Фитнес-йога	68		4	64
Тема 6.1. История возникновения и развития йоги.	12			12
Тема 6.2. Асаны	14		2	12
Тема 6.3. Техника выполнения поз стоя и их эффект, оказываемый на тело и психику человека	14		2	12
Тема 6.4. Пранаяма	12			12

Тема 6.5. Особенности занятий с различными возрастными группами	16			16
Итого	482	12	20	450

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Базовая аэробика

Тема 1.1. Фитнес - как физкультурно-спортивная деятельность. Виды, специфика и особенности фитнеса. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий

Общий фитнес (оздоровление организма)-стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, духовный, психический компонент. Фитнес как разнообразные формы оздоровительных физических тренировок. Задача оздоровительной физической тренировки – достижение должного уровня физического состояния для оптимальной физической работоспособности и стабильного здоровья. Три вида фитнеса (условно): общий фитнес; физический фитнес; спортивно-ориентированный фитнес. Средства фитнеса. Средства обеспеченности занятий.

Тема 1.2. Общие понятия базовой аэробики. Влияние занятий аэробикой на организм. Интенсивность, способы ее измерения и повышения

Аэробика – система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей организма и энергообеспечения двигательной активности. Соответствие термина аэробика целевой направленности оздоровительного фитнеса. Комплексное воздействие фитнес-программ, основанных на аэробике и достижение главной цели оздоровительного фитнеса – развитие кардиореспираторной выносливости, силы, силовой выносливости, гибкости. Основные компоненты оздоровительного фитнеса: мышечная сила; мышечная выносливость; кардиореспираторная выносливость (аэробная мощь); гибкость; состав тела. Срочный и отсроченный эффект занятий аэробикой: физиологический; биомеханический. Значение интенсивности физической нагрузки во время аэробного тренировочного занятия. Мониторинг ЧСС. Практическое применение результатов мониторинга кардиореспираторной системы. Способы повышения интенсивности во время базовых аэробных занятий (амплитуда, хореография, темп и др.).

Тема 1.3. Травмобезопасность в аэробике

Оценка состояния здоровья. Программирование занятий. Инструктаж. Контроль за клиентами. Место проведения занятий. Требования, предъявляемые к безопасности проведения занятий. Спортивный инвентарь. «Ударность» в аэробике с точки зрения оздоровления организма. Увеличение тренировочного эффекта и снижение ударного воздействия на ОДА. Классификация аэробных занятий в зависимости от ударного воздействия на ОДА. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Запрещенные упражнения в оздоровительном фитнесе.

Тема 1.4. Базовые шаги в базовой аэробике

Техника выполнения базовых шагов. Низко- и высокоударные движения. Классификация движений: по направлению движения – латеральные фронтальные; по смене ведущей ноги – квадратные и зеркальные.

Тема 1.5. Команды в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.

Команды вербальные, визуальные. Требования к командам – своевременность, громкость, четкость, лаконичность, наглядность, корректность. Важная роль музыки в аэробных занятиях. Основные элементы музыки: музыкальный ритм, музыкальный темп, музыкальный квадрат. Подбор музыкального сопровождения. Музыкальная ударность.

Тема 1.6. Методы составления связок

Алгоритм составления аэробных связок: количество музыкальных квадратов, хореография, модификация, смена лидирующей ноги. Метод прибавления, метод деления пополам, метод модификации. Способы обучения: предварительный показ, словесное объяснение, совместное выполнение, многократное повторение.

Тема 1.7. Структура аэробного занятия

Специфика структуры аэробного занятия. Количество частей занятия. Содержание частей занятия и распределение нагрузки в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Время занятия и отдельных частей занятия. Требования, предъявляемые к занятию: рациональность, интенсивность, длительность, периодичность.

Раздел 2. Танцевальная аэробика

Тема 2.1. Танцевальная аэробика; методы составления танцевальных связок

Метод прибавления. Метод деления. Метод модификации.

Тема 2.2. Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике

Соответствие музыкального материала определенному танцевальному стилю. Требования к музыкальному сопровождению. Музыкальный ритм, музыкальный темп, музыкальный размер.

Тема 2.3. Направления танцевальной аэробики

Латина, хип-хоп, аэро-данс, рок-н-ролл, ривер-данс. Методика обучения танцевальным движениям.

Раздел 3. Аэробика со снарядами. Степ-аэробика.

Тема 3.1. Травмобезопасность на занятиях степ аэробикой. Влияние степ аэробики на организм

Основной снаряд для занятий – степ-платформа с регулируемым уровнем высоты. Высокая интенсивность и низкая ударность степ аэробики. Биомеханическое и физиологическое воздействие степ аэробики. Техника выполнения движений на степ платформе.

Тема 3.2. Структура занятия по степ аэробике. Музыкальное сопровождение в степ аэробике

Специфика структуры занятия по степ аэробике. Содержание частей занятия и распределение нагрузки в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Время занятия и отдельных частей занятия. Требования, предъявляемые к занятию: рациональность, интенсивность, длительность, периодичность. Музыкальная квадратность и музыкальная ударность на занятиях степ-аэробикой.

Тема 3.3. Базовые шаги в степ аэробике. Интенсивность в степ аэробике

Изменение интенсивности занятия по степ аэробике за счет увеличения или уменьшения степ платформы. аэробике. Влияние музыкального темпа на интенсивность занятия степ аэробикой. Зависимость интенсивности занятия от хореографии.

Тема 3.4. Методы составления связок в степ аэробике

Метод блоков – объединение между собой разных, ранее разученных мини-связок в общее хореографическое соединение. Метод модификации – видоизменение базовых движений или комбинации движений, любое усложнение в рамках разучиваемой комбинации.

Раздел 4. Аэробика со снарядами. Фитбол-аэробика

Тема 4.1. Фитбол-аэробика. Исходные положения на фитболах

Фитбол-аэробика – разновидность аэробики со снарядами. Фитбол – специальный эластичный мяч большого диаметра. Оздоровительный и тренировочный эффект фитбол-аэробики. Основные исходные положения на фитболе.

Тема 4.2. Техника выполнения упражнений на фитболе

Критерии правильности выбора размера фитбола. Техника выполнения и методика обучения упражнениям с фитболом.

Тема 4.3. Травмобезопасность на занятиях фитбол-аэробикой

Амортизационные свойства мяча. Низкоударное воздействие упражнений на фитболе на ОДА.

Тема 4.4. Использование упражнений с фитболом в различных частях занятия

Классическая схема построения занятия по фитбол-аэробике. Применение мяча как опоры при выполнении аэробных упражнений.

Тема 4.5. Силовые, аэробные упражнения, стретч с фитболом

Фитбол как утяжелитель. Использование мяча в упражнениях на изолированную силовую работу. Упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Раздел 5. Стретчинг. Пилатес. Аква-фитнес

Тема 5.1. Стретчинг

Статическое растягивание - фиксированное положение сустава с максимальным увеличением длины мышцы. Динамическое, баллистическое растягивание, миотатический рефлекс.

Тема 5.2. История создания методики пилатес.

Пилатес. Общие понятия. Пилатес – оздоровительный вид гимнастики. Принципы методики пилатес

Тема 5.3. Базовые упражнения методики пилатес

Техника выполнения и методика проведения занятия пилатес.

Тема 5.4. Упражнения пилатес при наиболее распространенных заболеваниях

Коррекция физических качеств на занятиях пилатес. Физическое качество гибкость. Значение гибкости в жизнедеятельности человека. Влияние занятий пилатес на наиболее распространённые заболевания.

Тема 5.5. Упражнения пилатес для различных категорий граждан

Особенности составления комплексов пилатес. Особенности ведения занятий пилатес у различных категорий граждан.

Тема 5.6. Аква-фитнес

Аква-фитнес (водный фитнес) – все виды физических упражнений на воде. Особенности аква-аэробики. Структура занятия аэробики на воде. Особенности музыкального сопровождения в аква-аэробики. Оборудование для занятий аква-аэробикой. Безопасность во время занятий аква-аэробикой. Оздоровительный и тренировочный эффект аква-фитнеса. Основные компоненты, влияющие на интенсивность занятий аква-аэробикой. Высокая интенсивность и энергопродуктивность занятий аква-аэробикой. Высокое сопротивление воды и выталкивающая сила воды.

Раздел 6. Фитнес-йога

Тема 6.1. История возникновения и развития йоги.

Йога-сутры Патанджали. Определение йоги. История возникновения и развития. Уникальность йоги. Системы и направления. Йога – Курунта (Использование приспособлений).

Тема 6.2. Асаны

Определение. Значение. Особенности выполнения. Влияние на организм человека. Указания и советы практикующим асаны. Классификация асан основанная на анатомической структуре тела. Классификация асан основанная на анатомическом диапазоне движений позвоночника и других частей тела. Классификация асан основанная на эффектах, которые они оказывают на тело и психику.

Тема 6.3. Техника выполнения поз стоя и их эффект, оказываемый на тело и психику человека

Техника и методика обучения позам стоя. Техника выполнения наклонов вперёд и их эффект, оказываемый на тело и психику человека. Техника и методика обучения наклонам вперёд. Техника выполнения наклонов вперёд и их эффект, оказываемый на тело и психику человека. Техника выполнения перевёрнутых поз и их эффект, оказываемый на тело и психику человека. Техника выполнения поз для брюшной полости и поясницы и их эффект, оказываемый на тело и психику человека. Техника выполнения скрученных поз и их эффект, оказываемый на тело и психику человека. Техника и методика обучения скручиваниям позвоночника. Техника выполнения поз на разгиб и их эффект, оказываемый на тело и психику человека. Техника и методика обучения позам на разгиб. Позы для расслабления. Шавасана.

Тема 6.4. Пранаяма

Определение. Значение. Особенности выполнения. Влияние на организм человека. Полное дыхание йогов. Техники дыхания.

Тема 6.5. Особенности занятий с различными возрастными группами

Особенности занятий с детьми, подростками, взрослыми, пожилыми людьми.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
 2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
 3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.
- При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:
- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
 - информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
 - взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
 - соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Мягкоступова, Т. В. Йога : учебное пособие [для вузов] / Т. В. Мягкоступова. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2016. - 105 с.

2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.

3. Сапожникова О. В. Фитнес : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям / О. В. Сапожникова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина.- Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015.- 140 с. - Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/34794>.

Дополнительная литература

1. Гринева Т. А., Лешева Н. с. Аэробика : учебное пособие. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2015. - 97 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951>.

2. Калинкина Е. В., Кривопалова Н. С., Межман И. Ф. Степ-аэробика : учебное пособие. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. - 18 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71885>.

3. Зиновьева Л. В., Коваленко Л. Е., Лактионова В. А. Физическое воспитание. Танцевальная аэробика для студентов основного учебного отделения : учебно-методическое пособие. - Алматы : Казахский национальный университет, 2013. - 52 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59908>.

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

2. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».

2. Информационная система «Таймлайн».

3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 7)