

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.01.01 «Основы фитнеса»**

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Профиль подготовки
«Физическая культура»**

1. Цели освоения дисциплины

Сформировать представление будущих бакалавров по физической культуре и спорту о технологии использования средств фитнеса в процессе физического воспитания.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы фитнеса» входит в число дисциплин по выбору вариативной части программы. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ДВ.01.01

Дисциплина «Основы фитнеса» изучается в течение 3 семестра на 2 курсе. Это создает благоприятные условия для интегрирования в процессе профессиональной подготовки студентов полезной информацией из других дисциплин учебного плана. Дисциплина «Основы фитнеса» тесно связана с ранее изученными дисциплинами базовой и вариативной части ФГОС ВО, основными из которых являются «Анатомия», «Физиология», «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология». Изучение дисциплины «Основы фитнеса» способствует эффективному усвоению последующих за нею дисциплин: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе», «Методика оздоровительной физической культуры», «Лечебная физическая культура», «Основы спортивной тренировки».

Данная учебная дисциплина изучает, прежде всего, организацию, содержание занятий фитнесом, методику их проведения, а также использование средств фитнеса в различных формах занятий – школьного урока, тренировочного занятия. В период обучения в вузе полученные знания используются при прохождении производственной (педагогической) практики.

Основные требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины:

- владеет теоретическими знаниями и практическими навыками в области физического воспитания и спорта;
- умеет самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями;
- способен самостоятельно анализировать, критически оценивать и использовать получаемую научную информацию.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Общекультурные (ОК) – готовностью поддерживать уровень физической подго-

товки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

профессиональных (ПК):

- готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные этапы развития фитнеса в России и в мире;
- сущность, классификацию программ и принципы оздоровительного фитнеса;
- особенности содержания программ фитнеса, методики подбора и использования физических упражнений и других средств для решения педагогических задач;
- методику обучения двигательным действиям, развития физических и других способностей и воспитания личности в процессе занятий;
- технику безопасности при проведении занятий фитнесом.

Уметь:

- приобщать людей различного возраста к широкому кругу физкультурно-образовательных знаний и формировать у них эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой;
- формулировать педагогические задачи и подбирать соответствующие средства и методы их решения, дозировать и регулировать физическую нагрузку;
- планировать, анализировать и оценивать эффективность занятий фитнесом, своевременно вносить соответствующую коррективы;
- видеть, выявлять, наблюдать и исправлять ошибки в технике двигательных действий;
- показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений;
- провести занятие по фитнесу для начального уровня подготовленности одной из программ фитнеса.

Владеть:

- теоретическими и практическими основами методики проведения фитнес-тренировки;
- методикой реализации индивидуального подхода к занимающимся на занятии;
- методами развития физических качеств;
- методикой исправления ошибок, корректировки техники и ее совершенствования;
- практическими умениями и навыками техники выполнения двигательных действий.

4. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям)
-------------------	---------	-----------------	--	---

			Лекции	Практические	Самостоятельная работа	семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»						
Тема 1. История возникновения и развития фитнеса в России и в мире. Понятие «фитнес».	3	1	2	-	2	Опорный конспект. СР №1. Сообщение на тему «Личности, оказавшие существенное влияние на становление фитнеса».
Тема 2. Классификация фитнес-программ. Принципы оздоровительной фитнес-тренировки.	3	2	2	-	2	Опорный конспект. СР №2. Анализ расписания занятий ведущих фитнес-клубов г. Южно-Сахалинска,
<i>Всего</i>	4	2	4	-	4	

1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ						
Тема 3. Ритмическая гимнастика, классическая (базовая аэробика), степ-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.	3	3-4	2	2	4	Опорный конспект. СР №3. Сообщение на тему «Личности в истории развития ритмической гимнастики».
Тема 4. Классическая (базовая аэробика). Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.	3	5-7	2	4	6	Опорный конспект. СР №4. Перечень базовых шагов аэробики с описанием критериев правильной техники выполнения. СР №5. Комплекс упражнений (связка) из базовых шагов аэробики для начинающих участников.

Тема 5. Степ-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.	3	8-9	2	2	4	Опорный конспект. СР №6. Составить комплекс упражнений (связку) по степ-аэробике для начинающих участников (реферат).
Тема 6. Йога. Хатха-йога. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.	3	10-12	2	4	6	Опорный конспект. СР №7. Представить перечень асан хатха-йоги в соответствии с классификацией. СР №8. Составить комплекс упражнений по хатха-йоге для начинающих участников

1	2	3	4	5	6	7
Тема 7. Фитбол-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.	3	13-14	2	2	4	Опорный конспект. СР №9. Представить перечень упражнений на фитболах и их описание в соответствии с классификацией. СР №10. Составить комплекс упражнений по фитбол-аэробике для начинающих участников.

Тема 8. Памп-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.	3	15-16	2	2	4	Опорный конспект. СР №11. Представить перечень упражнений с использованием бодибара и их характеристику в соответствии с классификацией. СР №12. Составить комплекс упражнений по памп-аэробике для начинающих участников (реферат).
Тема 9. Кроссфит. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.	3	17-18	2	2	4	Опорный конспект. СР №13. Представить перечень упражнений кроссфита и их характеристику в соответствии с классификацией. СР №14. Составить комплекс упражнений по кроссфиту для начинающих участников (реферат).
Всего	3	18	14	18	14	
ИТОГО 72 часа:			18	18	36	Зачет

Общая трудоемкость дисциплины на заочной форме обучения составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ФИТНЕСА»						

Тема 1. История возникновения и развития фитнеса в России и в мире. Понятие «фитнес».		1	2	-	2	Опорный конспект. СР №1. Сообщение на тему «Личности, оказавшие существенное влияние на становление фитнеса».
Тема 2. Классификация фитнес-программ. Принципы оздоровительной фитнес-тренировки.		2		-	2	Опорный конспект. СР №2. Анализ расписания занятий ведущих фитнес-клубов г. Южно-Сахалинска,
<i>Всего</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>	<i>4</i>	

1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ						
Тема 3. Ритмическая гимнастика, классическая (базовая аэробика), степ-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.		3-4	2	2	4	Опорный конспект. СР №3. Сообщение на тему «Личности в истории развития ритмической гимнастики».
Тема 4. Классическая (базовая аэробика). Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.		5-7		2	6	Опорный конспект. СР №4. Перечень базовых шагов аэробики с описанием критериев правильной техники выполнения. СР №5. Комплекс упражнений (связка) из базовых шагов аэробики для начинающих участников.

Тема 5. Степ-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.		8-9			10	Опорный конспект. СР №6. Составить комплекс упражнений (связку) по степ-аэробике для начинающих участников (реферат).
Тема 6. Йога. Хатха-йога. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.		10-12			6	Опорный конспект. СР №7. Представить перечень асан хатха-йоги в соответствии с классификацией. СР №8. Составить комплекс упражнений по хатха-йоге для начинающих участников

1	2	3	4	5	6	7
Тема 7. Фитбол-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.		13-14			10	Опорный конспект. СР №9. Представить перечень упражнений на фитболах и их описание в соответствии с классификацией. СР №10. Составить комплекс упражнений по фитбол-аэробике для начинающих участников.

Тема 8. Памп-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.		15-16			10	Опорный конспект. СР №11. Представить перечень упражнений с использованием бодибара и их характеристику в соответствии с классификацией. СР №12. Составить комплекс упражнений по памп-аэробике для начинающих участников (реферат).
Тема 9. Кроссфит. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий.		17-18			10	Опорный конспект. СР №13. Представить перечень упражнений кроссфита и их характеристику в соответствии с классификацией. СР №14. Составить комплекс упражнений по кроссфиту для начинающих участников (реферат).
Всего	3	18		4	38	
ИТОГО 72 часа:			4	4	60	Зачет

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Клемансо Ж.-П. Анатомия фитнеса / Ж.-П. Клемансо, Ф. Деластье; пер. с фр. В Рубинчик. – Минск: Попурри, 2013 – 144 с.
3. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов медицинских вузов / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, В.О. Аристакесян, И.А. Ушакова. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009. – 168 с.
4. Основы персональной тренировки: книга для фитнес-тренера / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
5. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

6. Сапожникова О. В. Фитнес: учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

б) дополнительная литература:

1. Делавье Ф. Анатомия силовых тренировок для женщин / Ф. Делавье, М. Гандил; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2015. – 368 с.

2. Зайцева, И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры / И. А. Зайцева. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.

3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика; учебное пособие – Е.О. Ковшура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 167 с.

4. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2014. – 224 с.

5. Сайкина Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

6. Стоппани Дж. Мышцы и сила: большая энциклопедия / Джим Стоппани ; пер. с англ. Д. Воронина. Ю. Гольдберг. – М.: Эксмо, 2010. – 416 с.

7. Физическая культура: программа для учащихся 8-11 классов на основе фитнес-аэробики / О.С. Слущер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев и др. – Федерация фитнес-аэробики России, 2011. – 133 с.

8. Фирилева Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 285 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

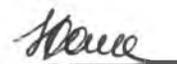
	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbooks.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://nab.ru/	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет

3	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информгентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Состав лицензионного программного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN,(бессрочная), (лицензия 41684549);
3. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 60939880);
4. Kaspersky Anti-Virus Suite for WKS/FS. User 1200 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-000451-54518460), срок пользования с 2017-02-22 по 2019-02-24;
5. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор №181 от 20.03. 2017 г.

Автор:
ст. преподаватель кафедры
физической культуры и спорта

 С.А. Яшина

Рецензент:
зав. кафедрой ФКиС, к.п.н., доцент кафедры
физической культуры и спорта

 С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня
2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г.,
протокол № 8.