

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.26.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Фитнес

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03.32 Рекреация и активный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Булгакова О.В.

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины является овладение студентами основными знаниями по организации, планированию, подготовке и проведению оздоровительных занятий по фитнес-аэробике с людьми различного возраста и физической подготовленности.

Занятия фитнес-аэробикой являются одним из основных средств физического воспитания. Изучение терминологии фитнес-аэробики, программ по фитнес-аэробике и методики проведения занятия по фитнес-аэробике является неотъемлемой частью подготовки специалиста в области физической культуры.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Основными задачами изучения курса фитнес-аэробики являются:

- обучение основам терминологии фитнес-аэробики;
- изучение основ техники аэробных упражнений;
- изучение основ планирования, организации и проведения занятия по фитнес-аэробике;
- овладение методикой обучения движениям и упражнениям в фитнес-аэробике;
- овладение основами организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике;
- формирование знаний и навыков педагогического контроля на занятиях физической культурой;
- формирование навыков использования знаний, полученных в процессе изучения курса фитнес-аэробики для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки в разных видах спорта;
- формирование способности самостоятельно приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- овладение навыками планирования и организации собственных исследований, в том числе экспериментального характера

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-2.1: Определяет цель, задачи и содержание занятий, физкультурно- спортивной направленности и	

рекреационных мероприятий	
ОПК-2.2: Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-2.3: Проводит занятия, физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия.	
ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.1: Применяет средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-6.1: Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий	
ОПК-6.3: Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	

УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=22056>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,25 (45)	
практические занятия	1,25 (45)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,92 (33)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
						Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
						Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС		
1.											
		1. Основные понятия фитнеса.			2						
		2. Содержание и структура занятий по аэробике.			4						
		3. Изучение техники базовых шагов аэробики.			2						
		4. Основы методики проведения занятий.			6						
		5. Музыкальное сопровождение в аэробике. Составление комбинаций.			10						
		6. Методика проведения занятий аэробикой			8						
		7. Степ-аэробика. Стретчинг. Изучение техники базовых шагов степ-аэробики.			6						
		8. Учебная практика студентов.							4		
		9. Организация и проведение силовой фитнес-тренировки.			5						
		10. изучение видеоматериала и составление комбинаций							29		

11. Подготовка и проведение соревнований по аэробике.			2					
Всего			45				33	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Серженко Е. В., Ткачева Е. Г., Плетцер С. В., Андреев Т. А. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений (Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет).
2. Мартиросов Э. Г., Руднев С. Г., Николаев Д. В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов по специальностям 032101 - Физическая культура и спорт, 032102 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (Москва: Физическая культура).
3. Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: учебное пособие (Москва: РУДН).
4. Митрохина В. В. Аэробика. Теория. Методика. Практика: методическое пособие (Москва: РУДН).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники, устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

Для проведения практических занятий необходим спортивный зал, оборудованный зеркалами и специальным инвентарем (индивидуальные коврики для занятий, гантели, бодибары, мячи для фитбола, степы, музыкальный центр).