

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

Б1.О.12.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Фитнес

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Доцент, 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-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	

ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований	
согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	
ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности	
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	
ОПК-4.2: Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств	
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	
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	

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:	1,39 (50)	
занятия лекционного типа	0,44 (16)	
практические занятия	0,94 (34)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,89 (32)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	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	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1.									
	1. Основные понятия фитнеса.	2							
	2. История возникновения и развития аэробики.	2							
	3. Содержание и структура занятий по аэробике.	2							
	4. Изучение техники выполнения базовых шагов аэробики.			8					
	5. Организация и проведение силовой фитнес-тренировки.	2							
	6. Музыкальное сопровождение в аэробике. Составление комбинаций по аэробике.			6					
	7. Методика проведения занятий аэробикой.			10					
	8. Изучение техники выполнения базовых шагов степ-аэробики.			2					
	9. Учебная практика студентов			8					

10. Музыкальное сопровождение, использование команд и жестов на занятиях аэробикой. Профилактика травмотизма.	2							
11. изучение видеоматериала и составление комбинаций							32	
12. Степ-аэробика. Стретчинг.	4							
13. Подготовка и проведение соревнований по аэробике.	2							
Всего	16		34				32	

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).