

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)

наименование кафедры

Близневский А.Ю.

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И**  
**СПОРТУ**  
**ФИТНЕС**

Дисциплина ФТД.04.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
Фитнес

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

Булгакова О.В.

---

## 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

<b>ОПК-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного</b>
---

<b>пола и возраста</b>
<b>ОПК-1.1:Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомио-морфологических и психологических особенностей человека.</b>
<b>ОПК-1.2:Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы</b>
<b>ОПК-1.3:Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.</b>
<b>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</b>
<b>ОПК-3.1:Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</b>
<b>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</b>
<b>ОПК-7:Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>
<b>ОПК-7.1:Обеспечивает безопасность при проведении занятий и тренировок спортсменов, проходящих спортивную подготовку</b>
<b>ОПК-7.2:Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</b>
<b>ОПК-7.3:Оказывает первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты</b>

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Изучение основных разделов дисциплины «фитнес-аэробика», овладение профессионально-педагогическими знаниями, формирование профессиональных умений и навыков на учебных занятиях, в процессе самостоятельной работы позволит студентам более эффективно осваивать другие специальные дисциплины учебного плана направления 03210062 «Физическая культура» и приступить к педагогической деятельности уже в период прохождения практики на старших курсах. Наиболее важными разделами фитнес-аэробики являются: «Основные направления аэробики», «Содержание занятий аэробикой», «Музыкальное сопровождение в аэробике, составление комбинаций», «Методика проведения занятий аэробикой», «Профилактика травматизма на занятиях по аэробике». Для эффективного освоения дисциплины необходимы соответствующие знания анатомии, физиологии, биомеханики. Умения, сформированные

на занятиях фитнес-аэробикой необходимы на практических занятиях по туризму, подвижных и спортивных играх, легкой атлетике, плаванию. А приобретенные знания позволят более эффективно освоить «Теорию физического воспитания».

Дисциплины, являющиеся предшествующими для данной дисциплины: «Физиология человека», «Анатомия».

Дисциплина является предшествующей для дисциплин: «Гимнастика»

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=22056>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		2
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2,28 (82)</b>	<b>2,28 (82)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,28 (10)</b>	<b>0,28 (10)</b>
занятия лекционного типа	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,17 (6)	0,17 (6)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,89 (68)</b>	<b>1,89 (68)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>	<b>0,11 (4)</b>	<b>0,11 (4)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1		4	6	0	68	
Всего		4	6	0	68	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Основные направления аэробики, Содержание занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение.	1	0	0
2	1	Структура занятия по аэробике и степ-аэробике.	2	0	0
3	1	Подготовка и проведение соревнований по аэробике	1	0	0
Всего			4	0	0

#### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

1	1	Основные направления аэробики. Содержание занятий аэробикой.	2	0	0
2	1	Музыкальное сопровождение в аэробике, Урок аэробики	2	0	0
3	1	Методика проведения занятия по степ-аэробике. Стретчинг.	2	0	0
Всего			6	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Серженко Е. В., Ткачева Е. Г., Плетцер С. В., Андреевко Т. А.	Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений	Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год



Л2.1	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, 2010
Л2.2	Размахова С.Ю.	Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: учебное пособие	Москва: РУДН, 2011
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Митрохина В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика: методическое пособие	Москва: РУДН, 2010

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Оздоровительная аэробика: содержание и методика	<a href="http://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/55_itmo175.pdf">http://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/55_itmo175.pdf</a>
Э2	ФИТНЕС	<a href="http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf">http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf</a>
Э3	Теория и методика АЭРОБИКИ и ФИТНЕС- ГИМНАСТИКИ	<a href="http://www.ifrgufk.ru/files/8e05b718dc672c46bb358cb8f1b3bf06.pdf">http://www.ifrgufk.ru/files/8e05b718dc672c46bb358cb8f1b3bf06.pdf</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям Учебные материалы дисциплины «Фитнес-аэробика» предназначенные для изучения представлены в виде разделов, отражающих основные направления физической культуры и спорта в современном обществе. Для удобства пользования в методических материалах собрана информация, которая разбирается на лекциях и практических (семинарских) занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения. Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела Вы обнаружите примерные вопросы для самоконтроля. Ответив на эти вопросы, вы можете судить о степени своей подготовленности. Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению физической культуры. Поэтому для более серьезной и глубокой подготовки по разделу предлагается список литературы для самостоятельного изучения. Кроме того, учебно-методические материалы содержат схемы, рисунки и таблицы для более качественного восприятия материала. В качестве примера

рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Задача студента заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Студент должен овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. Это происходит благодаря составлению комплексов упражнений по различным направлениям фитнеса. По каждому из направлений студенту показывается комплекс необходимых умений в виде составления связок классической, танцевальной аэробики. На практических занятиях студенты совершенствуют свои двигательные умения и навыки, занимаясь с преподавателем как в малой группе по 3-4 человека, так и индивидуально.

Методические указания для организации самостоятельной работы студентов

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить теоретический материал, материал практических занятий, владеть понятиями, терминологией и жестами;

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо: знать:

- методику проведения различных видов аэробики;
- терминологию и специальные жесты;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в оздоровительных видах гимнастики;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, оказывать первую медицинскую помощь;

- составить собственную программу по разным видам аэробики.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

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

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.3	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>

## **10 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 МГц 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

Гимнастический зал, оборудованный зеркалами и специальным инвентарем (индивидуальные коврики для занятий, гантели, бодибары, мячи для фитбола, степы, музыкальный центр).