

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 14.04.2025 12:56:27

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e56a707f07e1ba472f73591e

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н. И. Вавилова»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой «ФК»

[Signature]
«26» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета «ИиП»

/Соловьев Д.А./

[Signature]
«27» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	ФИТНЕС
Специальность	20.05.01 Пожарная безопасность
Квалификация выпускника	Специалист
Нормативный срок обучения	5 лет
Форма обучения	Очная

Разработчик(и): **доцент, Шишкина Т.Г.**

доцент, Панина О.В.

[Signature]
(подпись)
[Signature]
(подпись)

Саратов 2019

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Фитнес», является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, дисциплина «Фитнес» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Фитнес» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жиз-	техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; навыками орга-

			правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	ненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	низации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях
--	--	--	---	---	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

	Количество часов										
	Всего	в т.ч. по семестрам									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль знаний		
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2 семестр									
1.	Основы техники безопасности на занятиях по фитнесу	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Мониторинг функционального состояния организма.							
2.	«Фитнес» содержание; раздел 1,2 приложения	1-18	ПЗ	Т	52	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				62	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Фитнес» содержание; раздел 2,3 приложения	1-19	ПЗ	Т	48	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12,18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	20	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				58	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Фитнес» содержание; раздел 4 приложения	2-16	ПЗ	Т	30	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
16.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
18.	Итого за 4 семестр:				38	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Фитнес» содержание; раздел 5 приложения	2-16	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
22.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	18				-	ВыхК	3
24.	Итого за 5 семестр:				34	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Фитнес» содержание; раздел 6 приложения	1-17	ПЗ	Т	46	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,15,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
28.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
30.	Итого за 6 семестр:				56	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Фитнес» содержание; раздел 7 приложения	2-14	ПЗ	Т	24	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
36.	Итого за 7 семестр:				32	-		
8 семестр								
37.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
38.	«Фитнес» содержание; раздел 8 приложения	1-14	ПЗ	Т	50	-	ТК	Д
39.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,9, 14	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
40.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	15	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
41.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
42.	Итого за 8 семестр:				48	-		
	Всего по дисциплине				328			

Примечание:

Условные обозначения:

Виды аудиторной работы: ПЗ – практическое занятие.

Формы проведения занятий: Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

Виды контроля: ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

Форма контроля: Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, 3 – зачет.

5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Фитнес» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентного подхода в рамках специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература (библиотека СГАУ)

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483	Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская	СПб:СПбГУ, 2018	1 – 8
2.	Фитнес: Учебное пособие - 2-е изд. http://znanium.com/bookread2.php?book=959261	О.В. Сапожников	М.: Флинта, 2017	1 – 8
3.	Фитнес-аэробика.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений http://znanium.com/bookread2.php?book=615114	Е.В. Серженко; С.В. Плетцер; Т.А. Андреевко	Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015	1 – 8

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Гимнастика. Методика преподавания : учебник http://znanium.com/bookread2.php?book=925772	В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]	Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018	1 – 8
2.	Врачебный контроль в фитнесе: Монография http://znanium.com/bookread2.php?book=969612	С.Д Руненко	М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018	1 – 8
3.	Физическая культура: учебно-методическое пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=993540	Ю.С. Филиппова	Москва : ИНФРА-М, 2019	1 – 8

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

г) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znaniium» <http://znaniium.com>

Электронная библиотечная система «Znaniium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;
- зал аэробики оснащённый мячами, обручами;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Фитнес» разработан на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность.

**10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины
«Фитнес»**

Методические указания по изучению «Фитнес» включают в себя:

Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании ка-
федры «Физическая культура»
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

**Приложение
к рабочей программе по дисциплине
«Фитнес»**

Темы занятий
Раздел № 1
Общая физическая подготовка Методические основы занятий базовой аэробикой Разучивание базовых шагов в аэробике Разучивание базовых шагов на месте Разучивание базовых шагов в движении Обучение составлению простых базовых связок Обучение составлению мини-комбинаций в аэробике Обучение объединению связок в комбинации Обучение соединению блоков в комбинации Обучение составлению комбинаций на 32 счета Обучение технике движений руками Обучение составлению комбинаций на 64 счета Обучение созданию комбинации методом линейного сложения Обучение созданию комбинации методом «от головы к хвосту»
Раздел № 2
Общая физическая подготовка Разучивание базовых шагов без смены лидирующей ноги в степ-аэробике Обучение движений рук в степ-аэробике Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги Обучение базовым шагам с поворотами Обучение базовым шагам с танцевальными шагами и прыжками Методические основы занятий фитбол-аэробикой Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса; Разучивание упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, укрепления мышц спины и таза Разучивание упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы, увеличения гибкости и подвижности в суставах Разучивание комплекса упражнений на фитболе Разучивание и выполнение упражнений расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний
Раздел № 3
Общая и специальная физическая подготовка Основы методики занятий по силовой аэробике Обучение тренировке Power Ball –силовая тренировка с использованием специального большого мяча. Обучение тренировке Body Sculpt Обучение тренировке Magic Power Обучение тренировке EnergyZone Обучение тренировке АВТ Обучение тренировке Upper Body Обучение тренировке ABS Обучение тренировке AB-Marathon Обучение тренировке Core Training Обучение тренировке Core Final Cuts Обучение тренировке Core Barbell Обучение тренировке Barbell Workout Обучение тренировке Flexible strength Обучение тренировке Final Cuts

Обучение тренировке Circuit Training Обучение тренировке Circuit Training
Раздел № 4
Общая и специальная физическая подготовка Разучивание акробатических упражнений Разучивание упражнений на релаксацию Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса Разучивание упражнений для укрепления мышц спины и таза Разучивание упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах Разучивание упражнений для формирования осанки Разучивание упражнений для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний
Раздел № 5
Общая и специальная физическая подготовка Обучение тренировке пилатеса Обучение правильному дыханию по методике Пилатес Разучивание комплекса упражнений . HUNDRED (сотня). Разучивание комплекса упражнений ROLL - DOWN (раскручивание вниз) Разучивание комплекса упражнений ROLL-UP (скручивание наверх) Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности Методические основы занятий калланетикой Обучение технике упражнений калланетики Разучивание упражнений на равновесие Разучивание дыхательных упражнений
Раздел № 6
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка Методические основы занятий стретчингом Разучивание упражнений стретчинга для мышц ног Разучивание упражнений стретчинга для спинных мышц. Разучивание упражнений стретчинга для мышц рук Разучивание упражнений для мышц пресса Разучивание упражнений суставной гимнастики Разучивание прыжков высокой амплитуды в шейпинге Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента) Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса Разучивание упражнений на формирование идеальной талии. Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.
Раздел № 7
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента) Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса Разучивание упражнений на формирование идеальной талии. Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.
Раздел № 8
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка Методические основы занятий кроссфитом

Разучивание гимнастических упражнений с собственным весом

Разучивание гимнастических упражнений на снарядах

Разучивание базовых силовых упражнений с гантелями

Разучивание базовых силовых упражнений с гирей

Разучивание базовых силовых упражнений со штангой

Разучивание базовых силовых упражнений на тренажерах

Обучение технике плавания способом брасс

Обучение технике плавания способом кроль

Разучивание техники гребли на тренажере Concept-2