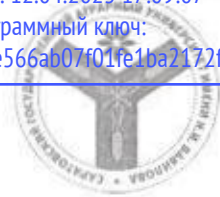


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 12.04.2023 17:09:07  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

**СОГЛАСОВАНО**  
Зав. кафедрой  
*Д.А. Соловьев*  
«12» апреля 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета  
*Д.А. Соловьев* /Соловьев Д.А./  
«12» апреля 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>ФИТНЕС</b>
Направление подготовки	<b>13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника</b>
Направленность (профиль)	<b>Энергообеспечение предприятий</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

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

*доцент, Панина О.В.*

*Д.А. Соловьев*  
(подпись)  
*Д.А. Соловьев*  
(подпись)

**Саратов 2020**

## 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 направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», дисциплина «Фитнес» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений 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 индикаторами достижениями компетенций

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)	Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1	2	3		4	5	6
1.	УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	УК-7.1	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 их сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств	техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта
			УК-7.2	правила и способы	применять	средствами и

			Выполняет индивидуальные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	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
--	--	--	--	---	--	--

#### 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
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	76	72	44	52	46	38	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	76	72	44	52	46	38	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	76	72	44	52	46	38	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	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	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Количество часов	Вид
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1.	Основы техники безопасности на занятиях по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Фитнес» содержание; раздел 1,2 приложения	1-19	ПЗ	Т	66	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12,18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	1-19	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				76	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Фитнес» содержание; раздел 3,4 приложения	1-18	ПЗ	Т	62	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,11,17	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	1-18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				72	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Фитнес» содержание; раздел 5 приложения	1-17	ПЗ	Т	34	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,11,16	ПЗ	Т	6	-	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:				44	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Фитнес» содержание; раздел 6 приложения	1-19	ПЗ	Т	42	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,11, 16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
22.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по	неполная неделя				-	ВыхК	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	фитнесу							
24.	Итого за 5 семестр:				52	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Фитнес» содержание; раздел 7 приложения	1-21	ПЗ	Т	38	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	9,19	ПЗ	Т	4		РК	Т
28.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	1-21	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 семестр:				46	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Фитнес» содержание; раздел 8 приложения	1-18	ПЗ	Т	30	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Составление и проведение программы фитнес тренировок	1-18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
36.	Итого за 7 семестр:				38	-		
	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 направления подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», 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, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a>	Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская	СПб:СПбГУ, 2018	1 – 8
2.	Фитнес: Учебное пособие - 2-е изд. <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=959261">http://znanium.com/bookread2.php?book=959261</a>	О.В. Сапожников	М.: Флинта, 2017	1 – 8
3.	Физическая культура : методические указания по изучению курса дисциплины «Физическая культура». Раздел: «Атлетическая подготовка девушек» <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/134153/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/134153/#1</a>	Р. Ю. Веселов	Тверь: Тверская ГСХА, 2019	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.	Фитнес-аэробика.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=615114">http://znanium.com/bookread2.php?book=615114</a>	Е.В. Серженко; С.В. Плетцер; Т.А. Андреевко	Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015	1 – 8
2.	Гимнастика. Методика преподавания : учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=925772">http://znanium.com/bookread2.php?book=925772</a>	В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]	Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018	1 – 8
3.	Врачебный контроль в фитнесе: Монография <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=969612">http://znanium.com/bookread2.php?book=969612</a>	С.Д Руненко	М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018	1 – 8
4.	Физическая культура: учебно-методическое пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a>	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](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 «Znanium» <http://znanium.com>

Электронная библиотечная система «Znanium» 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;
- зал борьбы оснащённый покрывалом, гимнастическими стенками;
- 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» разработаны 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 направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».*

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

Методические указания по изучению «Фитнес» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура» «25» июня 2020 года (протокол № 12).*

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

<b>Темы занятий</b>
<b>Раздел № 1</b>
Общая, специальная 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 объединения связок в комбинации Обучение соединения блоков в комбинации Обучение технике движений руками Обучение составлению комбинаций на 64 счета Обучение создания комбинации методом линейного сложения Обучение создания комбинации методом «от головы к хвосту»
<b>Раздел № 2</b>
Общая, специальная 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
<b>Раздел № 3</b>
Общая, специальная физическая подготовка Основы методики занятий по силовой аэробике Обучение тренировке Power Ball –силовая тренировка с использованием специального большого мяча. Обучение тренировке <b>Body Sculpt</b> Обучение тренировке <b>Magic Power</b> Обучение тренировке <b>EnergyZone</b> Обучение тренировке АВТ Обучение тренировке <b>Upper Body</b> Обучение тренировке <b>ABS</b> Обучение тренировке <b>AB-Marathon</b> Обучение тренировке <b>Core Training</b> Обучение тренировке <b>Core Final Cuts</b> Обучение тренировке <b>Core Barbell</b> Обучение тренировке <b>Barbell Workout</b> Обучение тренировке <b>Flexible strength</b> Обучение тренировке <b>Final Cuts</b> Обучение тренировке <b>Circuit Training</b> Обучение тренировке <b>Circuit Training</b>
<b>Раздел № 4</b>

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