МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП


(подпись)

А.И. Замогильнов

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическаякультура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины «Технологии и методики фитнес-тренировки» является формирование у студентов знаний, умений и навыков в области профессиональнойдеятельности по проведению физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: Менеджмент и управление персоналом физкультурно-спортивной организации, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, Управление качеством в системе дополнительного образования спортивной направленности, Национальные и нетрадиционные виды спорта, Практикум по решению профессиональных задач, «Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика», «Производственная практика, научно-исследовательская работа», «Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)».

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения дисциплин:, Анатомия и физиология человека, Основы медицинских знаний, Гимнастика с методикой преподавания,Легкая атлетика с методикой преподавания,Лыжный спорт с методикой преподавания,Подвижные и спортивные игры с методикой преподавания, Педагогика и психология, Теория и методика физической культуры.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВОпо данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических

	профессиональной деятельности	упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-7. Способен определять собственную позицию относительно дискуссионных проблем предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения)	ПК-7.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем и тенденций в области Физической культуры. ПК-7.2. Проявляет способность аргументированно, логически верно и ясно выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам в сочетании с готовностью к конструктивному диалогу и толерантному восприятию иных точек зрения. ПК-7.3. Выделяет концептуальную основу дискуссий в области Физической культуры, соотносит с нею свои мировоззренческие установки, гражданскую позицию и социальную мотивацию.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-8. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования на основе	ПК-8.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем развития дополнительного образования в России; ПК-8-2. Проявляет способность к проектированию и разработке программ дополнительного образования на основе	Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (педагог дополнительного

инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся	инновацион ных подходов и современных средств обучения ПК-8-3. Проявляет способность организовывать разнообразные формы занятий физической культурой и спортом	образования)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– психологию личности, механизмы и факторы ее развития; методы самодиагностики развития личности; психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования; психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции (УК-6 (индикаторы-1,2,3,4);

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности; основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях (УК-7 (индикаторы-1,2,3,4);

– основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; психолого-педагогические технологии воспитания; особые образовательные потребности обучающихся (ОПК-6(индикаторы-1,2,3);

– важнейшие дискуссионные проблемы в научном освоении физической культуры (основные актуальные вопросы в сфере физической культуры); принципы критического мышления (ПК-7 (индикаторы-1,2,3);

– историю, направления, перспективы развития дополнительного и семейного образования в России и за рубежом; нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в системе дополнительного образования детей; современные концепции досуга и досуговой деятельности, ее социально-психологические особенности, основные формы и технологии; педагогические, санитарно-гигиенические, эстетические требования к дидактическому обеспечению проведения досуговой деятельности принципы критического мышления (ПК-8 (индикаторы-1,2,3).

Уметь:

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели; планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности); прогнозировать результат деятельности (УК-6 (индикаторы-1,2,3,4);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы-1,2,3,4);

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся; проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся (ОПК-6(индикаторы-1,2,3);

– использовать методы и средства сбора информации о высказываемых мнениях и точках зрения; выделять концептуальную основу дискуссий в области Физической культуры; выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам; воспринимать иные точки зрения по обсуждаемым дискуссионным проблемам (ПК-7 (индикаторы-1,2,3);

– анализировать и оценивать инновационные подходы к построению дополнительного образования (обновление содержания, форм, методов, приемов, средств обучения); систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов; разрабатывать методические материалы (рабочие программы, планы) на основе инновационных подходов, современных средств обучения и с учетом направленности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся, ориентированных на развитие творческого потенциала личности;организовывать досуговые мероприятия с детьми и взрослыми средствами ФК и спорта; организовывать и проводить семейные досуги и мероприятия с учетом особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями; обеспечивать взаимодействие с родителями и мотивировать их (лиц, их заменяющих) к участию в досуговых мероприятиях (ПК-8 (индикаторы-1,2,3).

Владеть:

– методами самодиагностики развития личности; методами и приемами управления временем; методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности (УК-6 (индикаторы-1,2,3,4);

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного

уровня физической подготовки и ЗОЖ (УК-7 (индикаторы-1,2,3,4);

– психолого-педагогическими технологиями индивидуализации воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (ОПК-6 (индикаторы-1,2,3);

– методами анализа современного состояния теории и практики в области физической культуры; точкой зрения на актуальные вопросы в сфере физической культуры (ПК-7 (индикаторы-1,2,3);

– информационными технологиями, проектной деятельностью в области дополнительного образования и организации семейного досуга и спортивно-массовых мероприятий (ПК-8 (индикаторы-1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (81 час.)
Контактная работа 22,83 час.
Самостоятельная работа 58,17 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	7 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	10,5	15
Практические занятия	10,5	18
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	22,83	58,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1	Модуль 1. Силовая тренировка	7	1,5		1,5	6	Конспект лекций, устный опрос, Практические задания.
2	Модуль 2. Функциональная	7	3		3	9	Конспект лекций,

	(аэробная) подготовка						устный опрос, Практические задания.
3	Модуль 3. Базовая и танцевальная аэробика	7	6		6	18	Конспект лекций, устный опрос, Практические задания.
ИТОГО			**10,5**		**10,5**	**33**	**Экзамен**

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

7 семестр

Модуль 1. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Тренажерный зал и его роль в физическом воспитании. Классификация тренажеров и физических упражнений силовой направленности. Средства и методы развития силовых способностей. Особенности построения тренировки в тренажерном зале.

Модуль 2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ (АЭРОБНАЯ) ПОДГОТОВКА

Функциональный тренинг как метод развития физических качеств и способностей человека. Основные направления функционального тренинга.

TPX-тренировка, как одно из направлений функционального тренинга.

Кроссфит как одно из направлений функционального тренинга.

BOSU – тренинг нового поколения.

Модуль 3. БАЗОВАЯ И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Характеристика видов аэробики и их многообразие.

Базовая аэробика (основы техники, методика обучения и проведения занятий аэробикой).

Степ-аэробика (основы техники, методика проведения занятий степ-аэробикой).

JAMPING (фитнес на мини-батутах). Основы техники. Методика проведения тренировочных занятий на мини-батуте.

Фитбол-гимнастика (общая характеристика фитбол-гимнастики, разновидности планов занятий фитбол-гимнастикой).

PUMP- аэробика (общая характеристика PUMP- аэробики, структура тренировочного занятиясиловой аэробики).

Пилатес (общая характеристика системы пилатес, оздоровительное действие упражнений системы пилатес, методические особенности выполнения упражнений системыпилатес).

Стретчинг: общая характеристика.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: деловых игр, проектных методик, разбора конкретных коммуникативных ситуаций и коммуникативного тренинга в сочетании с внеаудиторной работой. В целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании

с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Образовательный процесс базируется на модели смешанного обучения, которая помогает эффективно сочетать традиционные формы обучения и новые технологии.

При обучении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;
- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;
- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплину можно освоить:

1) посещая аудиторные занятия и выполняя требования и задания преподавателя по предмету;

2) дистанционно, получив информацию на сайте ФФК Шуйского филиала ИвГУ, на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта в виде разработанных учебно-методических комплексов по дисциплине.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: электронно-библиотечная системы - национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/, сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУhttp://sspu.ru/.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные работы, письменный и устный опрос, проверка домашних работ разного характера.

Каждое текущее задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания.	5 баллов

2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен (7 семестр).

Экзамен проводится в форме устного ответа на экзаменационные вопросы, а так же тестирования с использованием компьютерной программы MyTest. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 90-та, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Технологии и методики фитнес-тренировки» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595
2. Крылов, В. Е. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / В. М. Якунина, А. И. Иванов, М. С. Шориков; ред. А.И. Замогильнов; В. Е. Крылов .— Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2021 .— 265 с. — ISBN 978-5-86229-453-8 .— URL: https://rucont.ru/efd/781392
3. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225

– дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с. - ISBN 5-98724-011-5 : 216-00.
2. Вейдер, С. Пилатес в 10 простых уроках / С. Вейдер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 288 с. - (Фитнес-тренер). - ISBN 5-222-08549-X : 135-00.
3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) : [16+] / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка : спорт, фитнес : [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318
5. Ким, Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - Москва : Советский спорт, 2006. - 454 с. : ил. - ISBN 5-9718-0122-8 : 380-00.
6. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069
7. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие : [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428
8. Савчак, Д. А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : учебное пособие: [16+] / Д. А. Савчак ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 121 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690287
9. Спортивные тренажёры : классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : учебное пособие : [16+] / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская [и др.]. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 66 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572203

Интернет-ресурсы:

1. Электронные ресурсы ФГБОУ ВПО «ШГПУ»
2. https://athleticbody.ru/programma-trenirovok-na-massu-3-raza-v-nedelyu.html Лучшая программа сплит тренировок для набора мышечной массы 3 раза в неделю
3. https://athleticbody.ru/programma-trenirovok-v-trenazhernom-zale-dlya-muzhchin.html?ysclid=lae0lq4l32231662664#i-13 Идеальная программа тренировки в тренажерном зале для мужчин — план тотальной трансформации тела
4. https://bodybuilding-and-fitness.ru/ Бодибилдинг и фитнес. Силовые тренировки
5. https://builderbody.ru/ Всё о бодибилдинге
6. Crossfit: всё о кроссфите – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.crossfit.com
7. Тренировки подвески TRX – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Режим доступа: www.trxtraining.com
8. Функциональные тренировки – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.cross.expert.
9. http://delaem-figuru.ru/fitnes/pryzhki-na-batute-dlya-pohudeniya-otzyvy - прыжки на батуте для похудения: отзывы
10. http://www.allfitball.ru – информационный портал о фитболе
11. http://www.fitplanet.ru/exercise/fitbol.html - страница, посвященная фитболу на портале Фит-планета.
12. https://mawiss.ru/bodi-pamp-ajerobika.html?ysclid=lasse78dg2735608907 – боди-памп аэробика
13. https://propilates.ru/?ysclid=lass6on5a0931729639 - всё о пилатесе

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3.. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины :

А.И. Замогильнов, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «21» января 2023 г., протокол № 5

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № ____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И.Замогильнов
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Технологии и методики фитнес-тренировки»

Рекомендации по работе на лекциях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Рекомендации по выполнению контрольных работ и заданий

В соответствии с учебным планом обучающиеся в процессе изучения дисциплины «Технологии и методики фитнес-тренировки» обязаны выполнить контрольную работу.

Выполнение контрольной работы – существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.

Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.

2. Контрольная работа должна быть выполнена в ученической тетради вручную либо оформлена на компьютере.

3. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условиях работы.

4. Выполненные задания необходимо сопровождать краткими пояснениями. Задания, в которых даны лишь ответы без пояснений, будут считаться невыполненными.

5. Обучающиеся, не выполнившие работу в установленный срок к экзамену не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру теории и методики ФКиС.

Рекомендации по подготовке к экзамену

Залогом успешной сдачи экзамена являются систематические, добросовестные посещения занятий либо самостоятельное освоение материала обучающимися.

Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии является повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение семестра.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до зачета. Повторение -процесс индивидуальный; каждый студент повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими

записями. Всякого рода записи и конспекты - вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения.

Само повторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника. Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее - воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к экзамену.

Первый - подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй - сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа - тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий - работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый - подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый - помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой - установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой - толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой - бойтесь шпаргалки - она вам не прибавит знаний.

Девятый - не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый - не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый - когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания

контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;

2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,

3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,

5) выводы — по существу выполненной работы,

6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Практическое задание по модулю «Силовая тренировка»

Задание№ 1

Определите ваш уровень физической подготовленности (метод Руфье, или Гарвардский степ-тест, или тест наиболее вам предпочтительный).

Задание№ 2

Рассчитайте свою оптимальную физическую нагрузку на основе показателей ЧСС. Выделите для себя зону интенсивности физических нагрузок.

Задание№ 3

Составить план-конспект занятия по силовой подготовке для себя, используя данные лабораторных работ №1 и №2.

Условия: уровень подготовленности, пол, возраст, цель занятия, задачи, решаемые на тренировке, оборудование, упражнения, методы выполнения упражнений выбираются вами самостоятельно.

Рекомендациипосоставлениюплан-конспектаперсональнойтренировки:

1. Определить ваши предпочтения и уровень физической подготовленности.
2. Рассчитать оптимальную физическую нагрузку на основе ЧСС и подобрать средства и методы (вес, количество повторений, количество подходов и т.д.).
3. Определитьколичествотренировочныхзанятийвнедельномциклеиподобрать виды упражнений в зависимости от задач, поставленных на каждый деньтренировки.
4. Составитькомплексыупражненийдляподготовительнойизаключительнойчастейзанятия.
5. Выбратьупражнениядляосновнойчастизанятия.

Эти упражнения можно разделить: По тренируемым зонам (частям тела). По степени воздействия на организм. По сложности выполнения. По отношению к соревновательным упражнениям. По тренируемым частям тела.

Обычно выделяют упражнения для рук, плеч, спины, груди, пресса и ног. Дальше уже можно делить на отдельные мышцы и даже пучки. Например, махи гантелями стоя в стороны

— это упражнение для плеч на дельтовидную мышцу и тренирует ее средний пучок.

По степени воздействия на организм (глобальное и локальное). Например, приседания со штангой —это упражнение для мышц ног с огромным глобальным эффектом для всего организма. Жим ногами в тренажере-тоже для мышц ног, но общий эффект на организм гораздо ниже. А разгибание ног в тренажере – на те же мышцы, но воздействие сугубо локальное, то есть на организм в целом влияние почти не оказывает.

По сложности выполнения упражнения могут быть сложными в плане техники и в плане энергозатрат. Например, рывок штанги классический – это очень сложно-координационное движение, требующее огромных энергетических затрат. И бицепс соштангойстоя-простое висполнениии сминимумомзатрат энергии.

Допустим, если вы худой новичок и стремитесь стать сильным и большим, то вам надо выполнять несложные упражнения с глобальной степенью воздействия на весь организм и тренировать все части тела в одинаковых пропорциях, чтобы быстро набрать общую массу и силу.

6. Составить комплексы упражнений основной части занятия на каждую тренировку используя схему, когда мышцы организма делятся на крупные подгруппы: груди, спины, ног, рук, живота. Определить временные, количественные показателивыполненияотдельновзятогоупражнения, методывыполнениясиловыхупражнений.

7. Определить интенсивность нагрузки. Количество тренировок в неделю. Количество упражнений за тренировку. Сложность упражнений. Количество подходовзаупражнениеизатренировкувцелом. Количествоподъемовзаподходизатренировкув целом. Отдыхмеждуподходами(интенсивность). Величинаотягощения(веснаштанге,гантели, тренажереи так далее).

8. Определить формы самоконтроля за техникой выполнения силовых упражнений, техникой безопасности при работе на тренажерах и физическим состоянием.

9. Составить план-конспект тренировочного занятия, используя следующую схему:

Цель:
Уровень подготовленности:
Задачи:
Инвентарь, оборудование:

Части занятия(блок)	Время	Упр-е	Техника выполнения	Кол-во серий и повторов	Методические рекомендации
Разминка					
Основная					
Заминка					

Практическиезадания помодулю «Функциональная(аэробная) подготовка»

Задание № 1 (по теме: «Развитие физических качеств и способностей»

1) Используя список рекомендуемой литературы, изучите самостоятельно тему «Развитие физических качеств и координации с помощью TRX- training». Результаты работы кратко оформите в виде тезисов.

2) Составьте конспект занятия по развитию физических качеств (возраст, пол, уровень физ. подготовленности – определить на ваше усмотрение) основываясь на принципах направленности на максимально возможные достижения; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. При планировании занятия используйте материалы, предложенные выше.

3) Проведите занятие по развитию физических качеств и координации и выполните его самоанализ по предложенной схеме.

План-схема самоанализа

1) Цель занятия
2) Задачи занятия
3) Структура занятия: этапы, хронометраж
4) Используемые методы
5) Оценка эффективности занятия (в какой степени удалось достигнуть поставленных задач)
6) Выводы о проведении занятия

Задание № 2 (по теме: « TRX-тренировка»)

1) Используя список рекомендуемой литературы, изучите самостоятельно тему «Развитие физических качеств и координации с помощью TRX- training». Результаты работы кратко оформите в виде тезисов.

2) Составьте комплекс упражнений с применением TRX-петель для верхней части тела и мышц спины по предложенной форме (заполните форму)

Название упражнений	**Мышцы, участвующие в ДД**	**Методическиеуказания**
Тяга стоя		
Сгибание рук на бицепс		
Отжимания		
Отжимания на трицепс		
Тяга прямыми руками		
Вертикальная тяга одной рукой		
Тяга ко лбу		
Силовая тяга		

3) Составьте конспект занятия по развитию физических качеств (возраст, пол, уровень физ. подготовленности – определить на ваше усмотрение) основываясь на принципах направленности на максимально возможные достижения; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. При планировании занятия используйте материалы, предложенные выше.

Задание № 3 (по теме: «Кроссфит-тренировка»)

Составьте программу тренировок по кроссфиту для тренажерного зала на одну неделю (для продвинутых или начинающих)

Дни недели	**Особенность (направленность) тренировки**	**Название упражнений**	**Методическиеуказания по выполнению упражнения**

Понедельник	тренировка без оборудования		
Вторник	кардиотренировка		
Среда	работа с весом		
Четверг			
Пятница	табата-тренировка		
Суббота	силовая тренировка		
Воскресенье			

Задание № 4 (по теме: «BOSU – технологии»)

1) Используя список рекомендуемой литературы, изучите самостоятельно тему «Развитие баланса и координации с помощью платформа BOSU Balance Trainer как средство профилактики заболеваний позвоночника». Результаты работы кратко оформите в виде тезисов.

2) Составьте конспект занятия №2 по дальнейшему совершенствованию чувства баланса и координации, основываясь на принципах направленности на максимально возможные достижения; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. При планировании занятия используйте материалы, предложенные выше.

3) Проведите занятие по развитию баланса и координации и выполните его самоанализ по предложенной схеме (см. в задании 1).

Практические задания по модулю «Базовая и танцевальная аэробика»

Задание № 1. Используя список рекомендуемой литературы, изучите самостоятельно тему «Особенности организации занятий танцевальной аэробикой (на выбор один из видов танцевальной аэробики) для коррекции осанки». Результаты работы кратко оформите в виде тезисов.

Задание № 2. Составьте конспект занятия №2 по коррекции осанки, (на примере одного из направлений танцевальной аэробики) основываясь на принципах направленности на максимально возможные достижения; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. При планировании занятия используйте материалы, предложенные выше.

Задание № 3.Проведитезанятиепокоррекцииосанкиивыполнитеегосамоанализ.

План самоанализа

1) Цельзанятия
2) Задачизанятия
3) Структура занятия: этапы, хронометраж
4) Используемые методы
5) Оценка эффективности занятия (в какой степени удалось достигнуть поставленных задач)
6) Выводыопроведениизанятия

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Значение и роль тренажерного зала в физическом воспитании подрастающего поколения и молодежи
2. Тренажеры в силовой тренировке, их использования в сфере физической культуры
3. Классификация тренажеров в тренажерном зале
4. Кардиотренажеры: виды и их характеристики
5. Классификация современных силовых тренажеров
6. Базовые и изолирующие упражнения: разновидности и их характеристики
7. Базовые упражнения для спины, для грудных мышц, мышц плеча, на бицепс, на трицепс, на ноги (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы)
8. Изолирующие упражнения для спины, для грудных мышц, мышц плеча, на бицепс, на трицепс, на ноги (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы)
9. Средства развития силы и силовых способностей
10. Методы развития силы и силовых способностей
11. Главные особенности правильного плана тренировок в тренажерном зале
12. Основные правила занятий в тренажерном зале
13. Структура занятия в тренажерном зале (общая характеристика)
14. Факторы, обусловливающие конструктор индивидуальной тренировки
15. Виды зон интенсивности тренировочных занятий в тренажерном зале и их характеристики
16. Методика расчета индивидуальной оптимальной тренировочной нагрузки
17. Методика определения уровня функциональной подготовленности клиента
18. Этапы планирования тренировочных занятий
19. Основные правила при составлении программы тренировок
20. Принципы построения силовой тренировки
21. История развития функциональной тренировки.
22. Методология функциональной тренировки.
23. Требования, предъявляемые к обучающимся по освоению теории и практики по функциональной подготовке.
24. Отличие силовых тренировок в функциональном тренинге, преимущества и польза функционального тренинга, минусы и противопоказания.
25. Способы и методы воспитания физических качеств человека в функциональном тренинге.
26. Базовые упражнения в функциональном тренинге.
27. Характеристика TRX -как направления функционального тренинга
28. Цели и задачи TRX тренировки
29. TRX-петли: особенности, модели
30. Преимущества и эффективность занятий на петлях TRX
31. Базовые упражнения TRX
32. Методика проведения занятий TRX
33. Технология составления тренировочных программ TRX
34. Характеристика кроссфита
35. Базовые упражнения кроссфита
36. Методика проведения занятий кроссфита

37. Технология составления тренировочных программ кроссфита
38. Характеристика BOSU как направления функционального тренинга.
39. Базовые упражнения BOSU
40. Методика проведения занятий BOSU
41. Технология составления тренировочных программ BOSU
42. Структура занятия по аэробике.
43. Подготовительная часть занятия по аэробике: значение, организационно-методические особенности.
44. Основная часть занятия по аэробике: значение, организационно-методические особенности.
45. Заключительная часть занятия по аэробике: значение, организационно-методические особенности.
46. Методы разучивания упражнений аэробики.
47. История избранных танцевальных направлений.
48. Необходимый инвентарь и подходящая одежда.
49. Кому подходит данный вид фитнес-направления?
50. Правила оказания первой доврачебной помощи.
51. Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.
52. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по избранному танцевальному направлению фитнеса.
53. Правила и нормы делового общения, нормы этикета.
54. Противопоказания.
55. Самоконтроль при занятиях аэробикой.
56. Самоконтроль субъективных показателей (настроение, самочувствие, желание заниматься и др.).
57. Самоконтроль показателей физического состояния.
58. Расчет тренировочного пульса.
59. Оценка показателей физического состояния методом стандартов.
60. Дневник самоконтроля: основные разделы, пример заполнения.