

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1157893	Фитнес

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Физическая реабилитация	Код ОП 1. 49.04.02/33.01
Направление подготовки 1. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	Код направления и уровня подготовки 1. 49.04.02

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Лебедихина Татьяна Михайловна	без ученой степени, высококвалифиц ированный специалист	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Фитнес

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль является факультативным, дает системное представление и базовые практические навыки в области фитнеса, повышает общетеоретический кругозор магистров, подготавливает к использованию полученных знаний в системе оздоровительных и коррекционных мероприятий.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Фитнес	3
ИТОГО по модулю:		3

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	<ol style="list-style-type: none">1. Адаптивные процессы при физической реабилитации2. Медико-биологическое сопровождение адаптивной физической культуры
Постреквизиты и кореквизиты модуля	<ol style="list-style-type: none">1. Профилактика и формирование здорового стиля жизни

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Фитнес	ОПК-1 - Способен применять в профессиональной деятельности фундаментальные знания в области гуманитарных наук (в соответствии с направленностью	З-1 - Дифференцировать методологические подходы в области гуманитарных наук для решения задач профессиональной деятельности У-1 - Выбирать оптимальный методологический подход к решению профессиональных задач

	образовательной программы)	<p>П-1 - Разрабатывать рекомендации для решения задач профессиональной деятельности на основе фундаментальных теоретических положений, принципов и методологии гуманитарных наук</p> <p>Д-1 - Демонстрировать эрудицию в области гуманитарных наук</p>
	<p>ПК-2 - Способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации</p>	<p>З-2 - Излагает сущность, содержание и принципы общей и частной патологии и тератологии, спортивной морфологии</p> <p>У-2 - Определяет цели и задачи тренерской работы исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды</p> <p>П-2 - Определяет и обосновывает требования к составу мероприятий, объемам и содержанию тренировочной и соревновательной нагрузки при осуществлении процесса подготовки спортсменов-инвалидов спортивной сборной команды</p>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Фитнес

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Лебедихина Татьяна Михайловна	без ученой степени, высококвалифици рованный специалист	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Лебедихина Татьяна Михайловна, Доцент, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Современные тенденции развития фитнес-технологий	Современное состояние и тенденции развития фитнеса в России в мире. Оздоровительная система Кеннета Купера. Классификация направлений фитнеса. Задачи и средства оздоровительного фитнеса.
P2	Принципы оздоровительной тренировки в фитнесе	Принцип доступности и индивидуализации. Принцип «не навреди». Принцип биологической целесообразности. Программно-целевой принцип. Принцип интеграции. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Принцип половых различий. Принцип возрастных изменений в организме. Принцип красоты и эстетической целесообразности. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип биоритмической структуры.
P3	Кинезиология	Основные понятия. Кинезиология мышечного аппарата. Кинезиология основных положений и простейших движений. Кинезиология силовых упражнений.
P4	Терминология базовой аэробики	Назначение терминологии, используемой в базовой аэробике. Основные группы терминов базовой аэробики. Варианты усложнений базовых элементов. Жесты, используемые на занятиях аэробикой.
P5	Типы и структура занятий в фитнесе	Типы занятий в фитнесе: обучающий, тренировочный, однонаправленный, комплексный, комбинированный, контрольный, индивидуальный (персональный тренинг).

		Структура и компоненты занятия. Пульсовый режим при занятиях фитнесом.
Р6	Методика обучения в фитнесе	Методы обучения аэробных комбинаций. Методические приемы обучения и управления группой. Оперативный комментарий и пояснение. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике. Этапы составления комбинаций.
Р7	Методика построения занятий в фитнесе	Особенности методики занятий фитнесом с различным контингентом занимающихся: детьми, с людьми зрелого и старшего возраста. Персональный тренинг
Р8	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях фитнесом	Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. Субъективные и объективные показатели здоровья. Дневник самоконтроля. Регулирование физической нагрузки. Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом.
Р9	Психологические аспекты в фитнесе	Типы высшей нервной деятельности. Стресс и фитнес. Психозекология. Педагогическое мастерство инструктора по фитнесу. Модельные характеристики инструктора-тренера по фитнесу

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
			-	-

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес

Электронные ресурсы (издания)

1. Пономарева, Е. Ю.; Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие.; ЕГУ им. И.А. Бунина, Елец; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414> (Электронное издание)
2. ; Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; ПГТУ, Йошкар-Ола; 2018; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069> (Электронное издание)
3. Голякова, Н. Н.; Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие.; Директ-Медиа, Москва|Берлин; 2015; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428> (Электронное издание)
4. Поваляева, Г. В.; Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие.; Издательство СибГУФК, Омск; 2012; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888> (Электронное издание)
5. Алаева, Л. С.; Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие.; Издательство

СибГУФК, Омск; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> (Электронное издание)

6. Минникаева, Н. В.; Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (Электронное издание)

Печатные издания

1. , Жданкина, Е. Ф., Кадочникова, Ю. В., Хорькова, Ж. В., Шлыков, В. П.; Корригирующая гимнастика при заболеваниях остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника : метод. указания для студентов дневной формы обучения всех специальностей. Ч. 1. ; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2005 (1 экз.)
2. , Курамшин, Ю. Ф., Григорьев, В. И., Латышева, Н. Е., Двейрина, О. А.; Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт".; Советский спорт, Москва; 2004 (1 экз.)
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С.; Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры.; Академия, Москва; 2001 (10 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Информационный интернет-ресурс: <http://www.sportmedicine.ru/>

Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» <https://sportmed.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/ТРФК>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/ФКВОТ>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/index.php?page=bbk_n

IPR books <https://www.iprbookshop.ru/myprivateoffice.html>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Не требуется
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p>	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc

		<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>