

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК



В.Г. Шилько

« 21 » марта 20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

**Фитнес-технологии**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения  
**Очная**

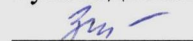
Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2021**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.05.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 О.И. Загревский

Председатель УМК

 Ю.А. Карвунис

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК–4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ПК–2 –Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

ПК–3 –Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК–4.1 –Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок ( силовой, локальный, динамический, статический), разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств ( сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.

ИОПК–4.2 –Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.

ИОПК–4.3 –Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.

ИПК–2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

ИПК–2.2 –Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

ИПК–3.1 – Проектирует и реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.

ИПК–3.2 –Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Сформировать представление о теоретических основах различных видов фитнес-технологий;

-Сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки проведения учебно-тренировочных занятий, необходимые для работы в различных учреждениях физической культуры и спорта;

-Уметь разрабатывать комплексы физических упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности;

-Уметь разрабатывать учебно-методическое сопровождение реализации фитнес-технологий в сфере физической культуры и спорта.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 2, зачет

## 5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Для успешного изучения дисциплины «Фитнес-технологии» необходимо знать основные категории педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, гимнастики, теории и методики физической культуры.

## 6. Язык реализации

Русский

## 7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

- лекции: 4 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 32 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.
- объем самостоятельной работы студента определен учебным планом

## 8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Тема1.</b> Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.	История возникновения фитнеса. Возникновение термина «фитнес». Основные понятия фитнеса.
<b>Тема 2.</b> Фитнес-технология: Пилатес.	История возникновения Пилатеса. Структура занятия. Комплексы упражнений. Методические рекомендации по технике выполнения упражнений.
<b>Тема3.</b> Фитнес-технология: Силовой тренинг. Принципы построения силовых тренировок.	Принцип непрерывности тренировочного процесса Принцип единства постепенности и предельности в наращивании нагрузок Принцип волнообразности динамики нагрузок Принцип цикличности тренировочного процесса. Количественные и качественные характеристики нагрузки
<b>Тема4.</b> Методика обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.	Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение элементам хореографии в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений.
<b>Тема 5.</b> Методика составления хореографических комбинаций.	Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.
<b>Тема 6.</b> Методика	Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный

разучивания комбинаций.	метод. Разучивание простейших соединений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации
<b>Тема7.</b> Фитнес-технология – Шейпинг.	Структура занятия. Подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть. Типовая структура урока. Одиннадцать блоков (серий) основных упражнений, прорабатывающих то или иное звено тела. Акценты воздействия физических упражнений в основной части занятия. Заключительная часть занятия (заминка) и характер применяемых в ней упражнений. Длительность занятия шейпингом, соотношение частей урока по длительности.
<b>Тема 8.</b> Степ-аэробика. Технология проведения занятия по стэп-аэробике.	Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока. Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа. Практика в составлении комбинаций.
<b>Тема 9.</b> Хореография в степ-аэробике.	Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к стэпу. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ-аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ-аэробики.
<b>Тема 10.</b> Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец.	Классификация танцевальной хореографии: классический, народно-сценический, балетный, джазовый танцы, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм-синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики.
<b>Тема11.</b> Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий.
<b>Тема12</b> Фитнес-технология - Фитбол-аэробика.	Краткая история возникновения фитбол-аэробики, содержание занятий, структура урока. Вариации силовой нагрузки с использованием фитбола. Вариации упражнений стретчинга с использованием фитбола. Практика в составлении комбинаций.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Проводится с целью реализации обратной связи, организации самостоятельной работы и текущей проверки усвоения дисциплины в форме: контроля посещения занятий, выполнения домашних заданий. Фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

### **Типовые задания для текущей аттестации**

**Задание 1.** На практическом занятии составить хореографическую комбинацию и разложить ее на музыкальные квадраты в соответствии с музыкальным ритмом.

**Задание 2.** На практическом занятии определить на слух границы музыкальных фраз, описать характер музыкальных произведений (на музыкальных примерах).

**Задание 3.** На основании обзора научно-методической и исторической литературы представить в виде таблицы исторические этапы становления танца и хореографии.

**Задание 4.** Составить хореографическую связку по стэп-аэробике, используя базовые шаги низкой ударности

**Задание 5.** В основной части практического занятия разучить хореографическую связку, используя методику усложнения комбинации методом «замены».

**Задание 6.** На практическом занятии составить хореографическую комбинацию, учитывая выбор музыкального сопровождения, используя перемещения, смену направления.

**Задание 7.** На практическом занятии разучить хореографическую комбинацию методом квадрата

**Задание 8.** Перечислите средства, используемые на занятиях по фитбол-аэробике в различных частях учебно-тренировочного занятия.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

### **Практические задания для семинарских занятий и самостоятельной работы студентов**

Формирование компетенций осуществляется в процессе изучения теоретического материала, самостоятельной работы студента и выполнения практических заданий.

Формой промежуточной аттестации является зачет по итогам второго семестра.

### **Практические задания**

1. Оценка техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.
2. Составление плана - конспект занятия по избранной фитнес-технологии.
4. Составление одного из блоков (по выбору) урока аэробики, используя терминологическую и графическую запись.
5. Составление композиций движений в соответствии с ритмической фигурой музыкального произведения.
6. Использование прямого и обратного счета на занятиях по аэробике, подсчитывание по тактам, восьмеркам, из – за такта.
7. Подбор музыкального материала для групповых уроков аэробики различного темпа.
8. Использование различных методов обучения (визуализации, зеркальный показ) на занятии по избранной фитнес-технологии..
9. Тренинги по применению линейного метода обучения на занятиях по аэробике, метода сложения, блок - метода.
10. Составление комбинаций классической (базовой) аэробики и их обоснование.
13. Расчет рабочей ЧСС по формуле Карвонена, по максимальной ЧСС. Составление круговой тренировки с направленностью на воспитание выносливости.

14. Составление программы кардиотренировки средствами аэробики.
16. Составление музыкального сопровождения для силовых уроков. Планирование силовой подготовки, используя групповые программы.
17. Составление комплекса упражнений на гибкость для заключительной части занятия по аэробике, программы предстретчинга (для подготовительной части занятия). Подбор музыкального произведения для проведения стретчинга в подготовительной и заключительной частях занятия.
18. Составление комбинации по классической и степ – аэробике. Разработка программы обучения с использованием блок – метода.
19. Составление программы «Здоровая спина» с эспандером.
20. Составление танцевальных комбинаций на 64 счета, разработка программы обучения («раскладки») с учетом принципа симметричности и используя блок - метод. Запись видеозаписи.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Роль физической тренировки в формировании здорового образа жизни.
3. Методика проведения урока хореографии.
4. Значение музыки и ритма в физической деятельности человека.
5. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.
6. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
7. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: базовые шаги и прыжки.
8. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: движения руками.
9. Терминологический аспект классификации упражнений современной оздоровительной аэробики.
10. Направления современного фитнеса, виды тренировок, их возрастная ориентация.
11. Оздоровительная аэробика определение понятия и его физиологическая основа, краткая историческая справка.
12. Классическая (базовая) аэробика: определение понятия, структура занятия, специфика отдельных частей.
13. Техника движений в современной оздоровительной классической аэробике.
14. Ошибки техники и безопасность уроков.
15. Методика составления комбинаций базовых шагов.
16. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробикой с помощью различной хореографии.
17. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Использование всего арсенала методов гимнастики.
18. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
19. Вербальные команды и специфическая жестикация преподавателя оздоровительной аэробики.
20. Управление группой на занятиях по фитнесу.
21. Характеристика степ - платформы как спортивного инвентаря.
22. Правила работы на степ - платформе.
23. Построение урока степ - аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика в степ - аэробике.
24. Техника движений на занятиях степ – аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков.
25. Составление комбинаций в степ – аэробике, методика и специфика их разучивания.

26. Оздоровительной аэробика танцевального направления и ее место в системе оздоровительных занятий.
27. Построение урока степ - аэробики. Использование базовых шагов и их специфика в степ - аэробике.
28. Построение урока танцевальной аэробики. Использование базовых шагов и их специфика в танцевальной аэробике.
29. Прикладные виды аэробики: общая характеристика, психологические аспекты, хореография, основные элементы, методика составления и проведения хореографических комбинаций, организация занятий.

#### **Критерии оценки уровня овладения студентами компетенций на этапе зачета:**

- 1) знание организационно-методических основ проведения занятия по избранной фитнес-технологии;
- 2) умение применять основные приемы обучения техники выполнения основных упражнений (шагов) хореографии, танца, аэробики, шейпинга; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) владеть техническими элементами основных упражнений (шагов) средств фитнес-технологии, способами и методами составления хореографических композиций.

«Зачтено» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил все практические задания, при ответе на вопросы продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся не выполнил все практические задания и (или) при ответе на вопросы продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

#### **11. Учебно-методическое обеспечение**

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16761>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- г) Видеоматериалы (использование видеозаписей эталонной техники исполнения зачетных комбинаций и отдельных элементов, разбор техники упражнений по видеоматериалам).

#### **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

##### **Основная литература:**

1. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть I.–Томск, 2008.
2. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть II.–Томск, 2008.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед.

наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)

5.Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019.

#### **Дополнительная литература:**

1. Программа дисциплины «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики» федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – Физическая культура и спорт. - М., 2007.
2. Прохоровцев И.В. Шейпинг - высокая технология в социальных программах для женщин. – СПб., 1989.
3. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика / В.А.Ростова, М.О.Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2003. – 62 с.
4. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов Я.Н. Гулько, с.Н. Зуев и др. - М.: Изд-во АСВ, 2000.
- 5.Хоули Эдвард Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

#### **Периодические издания, журналы:**

- 1.Аэробика ( журнал для профессиональных инструкторов)
- 2.Теория и практика физической культуры.
- 3.Тренер (журнал в журнале ТиПФК).
- 4.Физкультура и спорт.

#### **Электронные ресурсы:**

- 1.<http://lib.sportedu.ru>
- 2.<http://www.sportlib.ru>
- 3.<http://www.narodvoley.ru>
- 4.<http://www.getfit.ru>
- 5.<http://www.fitness-express.ru>
- 6.<http://www.worldclass.ru>
- 7.<http://www.fitness-convention.ru>

### **13. Перечень информационных технологий**

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>



- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа. Спортивный зал. Аудио- и видео оборудование.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

#### **15. Информация о разработчиках**

Иноземцева Елена Сейтхановна, канд биол наук, доцент, и.о. зав. каф. ТОиТФСД