

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 19:33:31

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курский государственный университет»

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

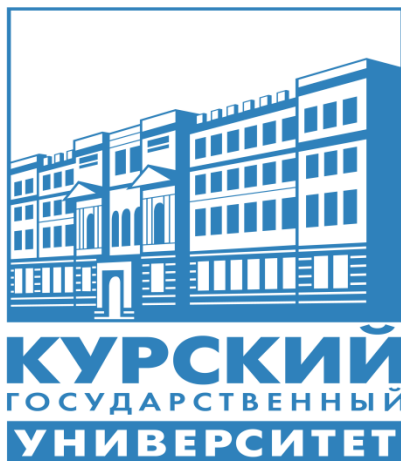
УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Фитнес с методикой преподавания**



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **49.02.01. Физическая культура (по отраслям)** (базовой подготовки).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик:

Скриплев А.В. – ст.преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Фитнес с методикой преподавания»

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в профессионально учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях..
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для

	организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре..
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»..
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры..

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен **уметь**:

выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу в области фитнеса;

организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;

организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса;

разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по фитнесу, физкультурно спортивной работы;

проводить учебные занятия по фитнесу;

организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.;

осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по фитнесу.

**знать:**

средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

способы проявления гражданско-патриотической позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

способы определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия по фитнесу;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 2 часа;  
лекционные занятия 18 часов;  
практические занятия 20 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>
В т.ч. практическая работа	<b>20</b>
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	<b>2</b>
Анализ литературы	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Фитнес и методика преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические аспекты фитнеса.</b>		<b>7</b>	
Тема 1.История фитнеса	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1	История развития фитнеса и его задачи.	1
	2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
	3	Общая классификация физических упражнений.	1
<b>Раздел 2. Практические аспекты фитнеса</b>			
Тема 2.1 Планирование тренировочных занятий.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	1	Постановка целей. Контроль результатов. Понятия о типах телосложения. Измерение состава тела.	2
	2	Принципы и методы построения тренировочных программ.	2
		<b>Практические занятия.</b> Составление листа целеполагания. Заполнение дневника тренировок (листа целей ).	2
Тема 2.2	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	

Основы питания.	1	Понятия о калориях. Вода. Витамины и минералы.	4	1
	2	Баланс Б/Ж/У.		1
	3	График питания.		1
	<b>Практические занятия.</b> Заполнение дневника тренировок (листа расчета калорий). Составить рацион питания для различных типов фигур.		4	
Тема 2.3. Активность в режиме дня. Сжигание жира.	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	
	1	Кардио тренировки.	2	2
	2	<b>Практическое занятие.</b> Составить комплексы кардиотренировок для различных типов фигур.	6	2
Тема 2.4. Силовые тренировки.	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	
	1	Принципы построения силовых тренировок.	4	2
	<b>Практические занятия.</b> Составление комплексов силовых тренировок для различных типов фигур.		4	
Тема 2.5. Увеличение эффективности.	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	
	1	Новые методы тренировок. Отстающие группы мышц. Преодоление застоя.	2	2
	<b>Практические занятия.</b> Разработать средства и методы для увеличения эффективности тренировочного процесса.		4	



	<b>Самостоятельная работа студентов.</b> Анализ литературы по тематике лекционных занятий	2	
<b>Всего:</b>		<b>57</b>	

1-в т.ч. 2 часа консультаций

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета и тренажерного».

Тренажерный зал, Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:

Беговая дорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER (1 шт); Велотренажер вертикальный Bodi-Solid Endurance B2.5U(1 шт); Гриф для штанги EZ-образный, олимпийский (1 шт); Мат гимнастический 1x2x0.1м (12 шт); Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4 (1 шт); Многофункциональный тренажер HG5 (1 шт); Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный OB-1200 (1 шт); Силовой кроссовер SG 801 (1 шт); Стенка гимнастическая (5 шт); Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-Solid GLPH 1100 (1 шт); Тренажер гребной Concept модель Ес с компьютером РМ4 Е РМ4 (1 шт); Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глот-машина) Body-Solid PGM 200( 1 шт); Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL 460 (2 шт); Тяжелоатлетический диск 15кг (6 шт); Тяжелоатлетический диск 25кг (4 шт); Утяжелители для ног 3.5кг БАНЗАЙ (2 шт);

Аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146:

Стол – 61 шт.

Стул – 162 шт.

Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.

Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.

#### **Программное обеспечение:**

MicrosoftWindows 7

ProfessionalOpenLicense: 47818817;

MicrosoftWindows 8

Договор №0344100007512000081

от 12 декабря 2012 года;

MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;

7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;

AdobeAcrobatReaderDC

Бесплатное программное обеспечение;

GoogleChromeСвободнаялицензияBSD

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Атлетическая гимнастика без снарядов . Фохтин В. Г. Москва: Директ-Медиа 2016.
2. Атлетическая гимнастика для студентов Учебно-методическое пособие Быченков С. В. Саратов: Вузовское образование 2016
- 3.

**Дополнительная литература:**

1. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие Бурмистров В. Н., Бучнев С. С. Москва: Российский университет дружбы народов 2012 1 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)  
<http://www.sport.pu.ru/>  
<http://ftrainer.narod.ru>  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)  
[http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult)

#### **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИТНЕС С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b>                      выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;                      использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;                      эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                      проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;                      планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу в области фитнеса;                      организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;                      организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;                      организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам</p>	<p>- оценка домашних заданий;                      - оценка практических заданий по работе с информацией;                      - защита индивидуальных заданий;                      - письменный опрос;                      - устный опрос;                      - тестирование;</p>

<p>Всероссийского физкультурно спортивного комплекса;</p> <p>разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по фитнесу, физкультурно спортивной работы;</p> <p>проводить учебные занятия по фитнесу;</p> <p>организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.;</p> <p>осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по фитнесу.</p> <p><b>знать:</b></p> <p>средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>способы определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия по фитнесу;</p>	<p>устный опрос;</p>
---	----------------------