



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332  
Владелец: Кафедра физического воспитания  
Должность: И.о. ректора  
E-mail: kuleshin.mg@sspai.ru  
Организация: ГБОУ ВО СПИ  
Дата подписания: 19.05.2023  
Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Оздоровительный фитнес

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения**

очная

**Срок освоения**

5 лет 0 месяцев

**Кафедра**

физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала  
подготовки**

2021

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., доцент, Махновская Н.В.

Рабочая программа дисциплины "Оздоровительный фитнес" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

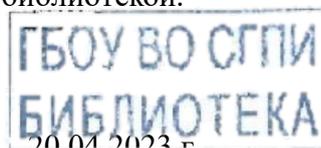
Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины «Оздоровительный фитнес» является формирование универсальных и профессиональных компетенций, подготовка квалифицированного специалиста, обладающего пониманием оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, формирование основ организации физкультурно-спортивной деятельности.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование знаний, умений и навыков в области оздоровительного фитнеса, готовности к применению их в практической деятельности;
- владение необходимыми знаниями, умениями и навыками в области оздоровительных технологий в физкультурной деятельности;
- создание позитивного отношения к профессиональной педагогической деятельности в области обучения основам оздоровительного фитнеса и тренировки;
- изучение принципов и форм практической работы с различным контингентом занимающихся;
- обучение студентов способам творческого применения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки в практической педагогической деятельности.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:           | Б1.В.01

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гигиена физической культуры и спорта

Гимнастика

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Музыкально-ритмическое воспитание

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка допризывника

Олимпийское образование

Основы военной службы

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Спортивная медицина

Спортивные игры

Спортивные сооружения

Теория и методика плавания

Теория физической культуры и спорта

Туризм и спортивное ориентирование

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

Физическая культура и спорт

### 3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях
Методика оздоровительной физической культуры
Методика спортивной тренировки
Мини-футбол
Настольный теннис
Организационно-методические основы комплекса ГТО
Организация дополнительного образования в области физической культуры
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий
Психология физического воспитания и спорта
Теория и методика этноспорта

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>ПК-7 Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты</b>	<b>ПК-7.3</b> Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>УК-7.1</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»;</li> <li>- научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования;</li> <li>- методику организации и проведения урочной и внеурочной форм физической культуры с учетом психо-возрастных особенностей обучающихся;</li> <li>- содержание современных образовательных физкультурно-спортивных технологий в системе общего образования;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>- подбирать и применять на уроках физической культуры адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и развития, организационные формы организации учебной деятельности учащихся;</li> <li>- оценивать эффективность уроков физической культуры;</li> <li>- организовывать активную познавательную деятельность учащихся на основе анализа, взаимонализа, самоанализа, своевременной коррекции выполнения учебных заданий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения;</li> <li>- навыками программирования учебно-воспитательного процесса по циклам технологии преподавания предмета «Физическая культура» планирования внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности учащихся;</li> <li>- средствами и методами формирования учебно-познавательной мотивации обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;</li> </ul>

## 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контактная работа по практике	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе инт.	10		10	
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Оздоровительный фитнес					
1.1	/Тема/	8	0			
1.2	Тема 1.История развития фитнеса в ми-ре. Основные направления аэробики. История аэробики в России. Виды оздоро-вительного фитнеса. /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.3	Тема 1.История развития фитнеса в ми-ре. Основные направления аэробики. История аэробики в России. Виды оздоро-вительного фитнеса. /Ср/	8	4	УК-7.1		
1.4	Тема 2.Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.5	Тема 2.Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. /Пр/	8	2	УК-7.1		

1.6	Тема 2.Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. /Ср/	8	4	УК-7.1		
1.7	Тема 3.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.8	Тема 3.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.9	Тема 3.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом /Ср/	8	2	УК-7.1		
1.10	Тема 4.Введение в оздоровительно-реабилитационный фитнес. /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.11	Тема 4.Введение в оздоровительно-реабилитационный фитнес. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.12	Тема 4.Введение в оздоровительно-реабилитационный фитнес. /Ср/	8	2	УК-7.1		
1.13	Тема 5.Современные технологии оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с детьми /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.14	Тема 5.Современные технологии оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с детьми /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.15	Тема 5.Современные технологии оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с детьми /Ср/	8	2	УК-7.1		
1.16	Тема 6. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. /Лек/	8	2	УК-7.1		

1.17	Тема 6. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.18	Тема 6. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. /Ср/	8	6	УК-7.1		
1.19	Тема 7. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Стрейчинг. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.20	Тема 7. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Стрейчинг. /Ср/	8	2	УК-7.1		
1.21	Тема 8. Техника выполнения упражнений на развитие координацию движений. Стрейчинг. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.22	Тема 8. Техника выполнения упражнений на развитие координацию движений. Стрейчинг. /Ср/	8	2	УК-7.1		
1.23	Тема 9. Комплексы круговой тренировки. Стрейчинг. /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.24	Тема 9. Комплексы круговой тренировки. Стрейчинг. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.25	Тема 9. Комплексы круговой тренировки. Стрейчинг. /Ср/	8	6	УК-7.1		
1.26	Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях. /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.27	Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.28	Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях. /Ср/	8	2	УК-7.1		

1.29	Тема 11. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках. Дневник самоконтроля. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.30	Тема 11. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках. Дневник самоконтроля. /Ср/	8	3,7	УК-7.1		
1.31	Контактные часы /КПр/	8	0,3	УК-7.1		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы

(способности) к дискуссии и низкая степень контактности.		- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	---

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonlime.ru">https://bookonlime.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>

Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>
<b>10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.