



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@sspsti.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
ПК-7 Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты	ПК-7.3 Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
<ul style="list-style-type: none"> - структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования; - методику организации и проведения урочной и внеурочной форм физической культуры с учетом психо-возрастных особенностей обучающихся; - содержание современных образовательных физкультурно-спортивных технологий в системе общего образования; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; - оценивать эффективность уроков физической культуры; - организовывать активную познавательную деятельность учащихся на основе анализа, взаимонализа, самоанализа, своевременной коррекции выполнения учебных заданий; 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения; - навыками программирования учебно-воспитательного процесса по циклам технологии преподавания предмета «Физическая культура» планирования внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности учащихся; - 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;

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 челове-ка. 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 челове-ка. 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 упражне-ний на развитие осанки. Стрейчинг. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.20	Тема 7. Техника выполнения упражне-ний на развитие осанки. Стрейчинг. /Ср/	8	2	УК-7.1		
1.21	Тема 8. Техника выполнения упражне-ний на развитие координацию движе-ний. Стрейчинг. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.22	Тема 8. Техника выполнения упражне-ний на развитие координацию движе-ний. Стрейчинг. /Ср/	8	2	УК-7.1		
1.23	Тема 9. Комплексы круговой трениров-ки. Стрейчинг. /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.24	Тема 9. Комплексы круговой трениров-ки. Стрейчинг. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.25	Тема 9. Комплексы круговой трениров-ки. Стрейчинг. /Ср/	8	6	УК-7.1		
1.26	Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь пита-ния с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях. /Лек/	8	2	УК-7.1		
1.27	Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь пита-ния с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях. /Пр/	8	2	УК-7.1		
1.28	Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь пита-ния 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			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonlime.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html

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

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.