

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.12.2023 12:31:54  
Уникальный программный ключ:  
a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Фитнес

*(наименование дисциплины)*

**Направление подготовки**

**54.03.01 Дизайн**

**Квалификация выпускника**

**Бакалавр**

**Направленность (профиль)**

**Дизайн роботов**

2023 г.

## 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

**УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
<b>ИД-1 (УК-7).</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>знает</i>
	РО-1 <b>ИД-1 (УК-7)</b> основы физической культуры и здорового образа жизни;
	РО-2 <b>ИД-1 (УК-7)</b> технику выполнения упражнений фитнес-тренировок
	РО-3 <b>ИД-1 (УК-7)</b> технику безопасности в спортивном зале
	<i>умеет</i>
	РО-4 <b>ИД-1 (УК-7)</b> применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

## 2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

## 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### 2 семестр

#### **Раздел 1. Фитнес. Степ-аэробика.**

Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой. Комплекс базовых упражнений. Базовые шаги в степ-аэробике. Основные ошибки при занятии степ-аэробикой. Виды степ-аэробики. Дубль-степ аэробика.

### 3 семестр

#### **Раздел 2. Фитнес. Силовая тренировка.**

Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки. Этапы силовой тренировки. Кинезеология. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках.

### 4 семестр

### **Раздел 3. Фитнес. Координационная тренировка.**

Развитие и совершенствование координации движений специальными (специфичными) координационными упражнениями, повышающими пространственные, временные и силовые показатели системного управления движениями спортсмена. Учет показателей специальной двигательной (физической) и специальной технической подготовки при формировании программы координационных упражнений.

#### 5 семестр

### **Раздел 4. Фитнес. Выносливость.**

Силовая выносливость. Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Способы тренировки выносливости – кроссфит, аэробные тренировки и др. Программы тренировок выносливости.

#### 6 семестр

### **Раздел 5. Фитнес. Основы анатомии. Тренажерный зал.**

Мышечная система. Функции скелетно-мышечной системы. Кости. Соединение костей. Техника безопасности. Правила работы на тренажерах. Составление индивидуальной программы.

#### 7 семестр

### **Раздел 6. Тестирование. Самоконтроль.**

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

## **4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины, включая самостоятельную работу обучающихся**

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Практические занятия**

#### **2 семестр**

### **Раздел 1. Фитнес. Степ-аэробика.**

Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой. Комплекс базовых упражнений. Базовые шаги в степ-аэробике. Основные ошибки при занятии степ-аэробикой. Виды степ-аэробики. Дубль-степ аэробика.

#### **3 семестр**

### **Раздел 2. Фитнес. Силовая тренировка.**

Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки. Этапы силовой тренировки. Кинезеология. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy

Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках.

#### 4 семестр

##### **Раздел 3. Фитнес. Координационная тренировка.**

Развитие и совершенствование координации движений специальными (специфичными) координационными упражнениями, повышающими пространственные, временные и силовые показатели системного управления движениями спортсмена. Учет показателей специальной двигательной (физической) и специальной технической подготовки при формировании программы координационных упражнений.

#### 5 семестр

##### **Раздел 4. Фитнес. Выносливость.**

Силовая выносливость. Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Способы тренировки выносливости – кроссфит, аэробные тренировки и др. Программы тренировок выносливости.

#### 6 семестр

##### **Раздел 5. Основы анатомии. Тренажерный зал.**

Мышечная система. Функции скелетно-мышечной системы. Кости. Соединение костей. Техника безопасности. Правила работы на тренажерах. Составление индивидуальной программы.

#### 7 семестр

##### **Раздел 6. Тестирование. Самоконтроль.**

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Практические занятия в специально оборудованных помещениях (спортивные залы и т.п.) включают разминку, освоение и выполнение комплексов упражнений в соответствии с конкретным направлением тренировок/видом спорта, а также участие в игровых видах спорта и спортивных мероприятиях.

**Самостоятельная работа** студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование Internet-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

Студенты, имеющие освобождение от занятий по дисциплине «Фитнес» по состоянию здоровья и относящиеся к специальной медицинской группе, выполняют следующие задания:

1. Пишут реферат по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.
2. Последующие рефераты пишут по приведенному в данной рабочей программе списку.

##### **Вопросы для самоконтроля**

1. Координационные тренировки. Общая характеристика и основные понятия.
2. Физиологическая основа координации движений.
3. Возраст и координационные способности.

4. Методы развития координационных способностей.
5. Чувство равновесия в координационных тренировках.
6. Чувство ритма и музыкальный слух в координационных тренировках.
7. Координационные тренировки как часть других программ аэробики.
8. Координационные тренировки в различных видах спорта.
9. Основные понятия и значение тренировки на выносливость.
10. Рациональное распределение труда и отдыха.
11. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
12. Кардиотренажеры и правила работы на них.
13. Круговая тренировка.
14. Танцевальные виды аэробики.
15. Комбинированные виды аэробики.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.
2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> . – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература:**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/90578>
2. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPR BOOKS

## **7. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016
- Moodle 3.8.2.

## **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);

- спортивный зал, зал аэробики;

- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.